

## **Campiture del gesto: l'immaginazione anatomica nel laboratorio somatico**

*Questo articolo ha per oggetto le operazioni di “gestazione” dell'immaginario sensomotorio, così come queste sono pensate e proposte in alcune pratiche di consapevolezza corporea. L'immaginario, qui, è inteso come processo di condensazione e proiezione di sensazioni e percezioni cinestetiche, alimentato da una trama d'immagini anatomiche o di evocazioni poetiche. Lo studio, in particolare, si concentra sull'uso di immagini desunte dall'anatomia nei metodi cosiddetti di anatomia esperienziale, come l'Ideokinesis, nella tradizione di Mabel E. Todd e Lulu Sweigard, e il Body-Mind Centering, di Bonnie Bainbridge Cohen.*

*Una prima versione di questo articolo è stata redatta in francese per il progetto “Pour un atlas des figures”, di Mathieu Bouvier, che raccoglie contributi di autori diversi sui temi del gesto, dell'immagine e della figura in danza.*

*Questo atlante di testi e documenti audiovisivi è consultabile sul sito:*

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

### **1. Prologo: si fa un corpo**

*Prendete un po' di tempo per sentire come state seduti sulla sedia.*

*Se osservate gli appoggi del vostro bacino – cioè, le protuberanze ossee inferiori, quelle che in inglese si chiamano “sitz bones” e in italiano “tuberosità ischiatiche” -, avete la sensazione di poggiare più in avanti o indietro rispetto a questo punto di riferimento?*

*Riuscite a trovare una specie di posizione neutra, né troppo avanti né troppo indietro, e che non richieda uno sforzo particolare per essere mantenuta?*

*Possiamo cominciare a fare un lieve movimento di inclinazione anteriore e posteriore del bacino, facendolo ruotare sulle “ruote” degli ischi. C'è una posizione, in quest'arco di cerchio, che vi sembra più comoda? Un punto in cui sentite di non dover fare sforzo per stare dritti?*

*Potete immaginare che l'osso sacro pesi tra le due metà del bacino, come una zavorra?*

*Riuscite a rilassare la pancia? Sentite tensione?*

*Se portate l'attenzione ai vostri contatti a terra, vi sembra che la percezione della verticalità della colonna diventi più chiara?*

*Vorrei proporvi, adesso, di ascoltare la vostra respirazione. Come circola? Ci sono spazi che sentite più compressi? Dove sentite, invece, più apertura e volume? Nel petto, nella pancia, o in entrambi?*

*Notate tutte queste qualità, via via che la vostra attenzione si sposta su vari punti del corpo.*

*Ora possiamo rivolgere l'attenzione a tutti gli appoggi: non solo gli ischi e la parte posteriore delle gambe, ma anche i piedi a contatto col suolo e le mani appoggiate sulle cosce.*

*Immaginate di stirare la pelle dei palmi delle mani, delle piante dei piedi. Di allargarla a ogni inspirazione, sempre più. E immaginate anche di poter rilasciare sempre più peso a ogni espirazione, mentre continuate a sospendervi verso l'alto, a proiettarvi nello spazio circostante.*

*Sentite come si presenta la terra sotto i vostri piedi. Com'è distribuito l'appoggio? Lasciate che le sensazioni tattili si propaghino dai piedi fino alla colonna vertebrale, lungo le gambe, attraverso il bacino. Come vi sentite portati dal suolo? Riuscite a percepire questo sostegno radicale?*

*E le mani? Potreste allargare i palmi in modo che diventino superfici ipersensibili, come la membrana di un tamburo, pelle che riceve il contatto e si fa attraversare, fino alle braccia, alle spalle, alla testa.*

*Adesso cerchiamo di portare la nostra attenzione alla testa e d'immaginarla come una “piattaforma inerziale” per i nostri organi di senso. Un piano inclinabile, sensibile alla*

*gravità, sul quale sono poggiati i nostri apparati sensoriali. Potremmo collocare questo piano in cima alla colonna vertebrale, all'interno del cranio, vicino all'asse centrale. E vi possiamo sopra gli organi dell'udito, dell'olfatto, della vista, del gusto... per esporli alle variazioni infinitesimali di rotazione e d'inclinazione della testa.*

*Adesso, portate la vostra attenzione sugli ischi, mettendo un po' più di peso a sinistra, senza però sollevare dalla sedia il fianco destro. Si tratta giusto di aumentare leggermente il tono muscolare, a sinistra.*

*Poi, tracciate una linea immaginaria dall'ischio sinistro all'orecchio sinistro, come se steste proiettando una base di sostegno, una sorta di suolo. Percepите un cambiamento nelle sensazioni acustiche? Nel vostro spazio sonoro?*

*Da un lato soltanto, o da tutti e due?*

*Torniamo al centro e ripetiamo lo stesso esperimento dall'altro lato, prima trasferendo il peso sull'ischio destro, quindi associando con l'immaginazione quest'ultimo all'orecchio destro.*

*Per concludere, v'invito a posare il viso sui palmi delle mani, e ad appoggiare i gomiti sulle cosce. Trovate una posizione comoda, assicuratevi che i piedi siano il più possibile a contatto con la terra, lasciate che la vostra attenzione vada a visitare tutti gli appoggi.*

*Riuscite a sentirvi "portati", da un piano all'altro di questa serie di appoggi paralleli?*

*Se avete la minima sensazione di compressione del viso, provate ad ascoltarla, e ad entrare nella forma di quella sensazione, come se fosse un gesto vostro, di cui siete gli autori voi stessi. Esplorate le sensazioni della carne del viso, come se steste percorrendo e misurando un paesaggio fatto di avvallamenti e di rilievi, di crinali e distese, di temperature e consistenze differenti. Notate delle tensioni? Ci sono punti, in particolare, o spazi, che sembrano più tesi di altri, più chiusi, insensibili? O, al contrario, più morbidi, più teneri? Più sottili o più spessi? Cercate di alimentare sempre di più il senso del suolo di appoggio, a partire dal contatto delle piante dei piedi. Immaginate di far coincidere il piede sinistro con la metà sinistra del vostro viso, come se lo proiettaste a terra. Immaginate, ancora, di percorrere questo territorio, di visitarlo, usando le vostre sensazioni per scoprire nuovi appoggi. Immaginate che il vostro viso stesso si appoggia a terra, come se fosse una mappa aperta. Immaginate dei richiami tra queste quattro superfici, questi quattro diaframmi paralleli: dalla pelle del viso alla pelle dei palmi delle mani, alla pelle delle piante dei piedi e alla terra. Come sono toccate le vostre mani dai vostri volti? Sono completamente a contatto? Ci sono punti ciechi, o pieghe che possono ancora aprirsi?*

*Usando i piedi per risvegliare le sensazioni di sostegno, cercate un supporto – un tono, una spinta antigravitaria – per le zone del viso che sentite meno vive, che non si sono ancora aperte, o che percepite con meno chiarezza.*

*Immaginate di poter creare uno spazio sempre maggiore tra la carne del viso e l'osso a cui è attaccata, uno spazio di respiro fra i muscoli facciali e il cranio. Uno scollamento. Sentite i muscoli rilassarsi, immaginate che la carne si distanzi, si rilassi, si stacchi gradualmente dall'osso. Immaginate che l'osso divenga quasi espressivo... come se poteste sorridere dall'osso... e la muscolatura non lo impedisse.*

*Poi, a poco a poco, lasciatevi immergere in tutte le sensazioni dell'ambiente: fatevi raggiungere da odori, suoni, luce. Vicini e lontani. Il vento sulla pelle. Pensate di intensificare il richiamo dello spazio, come se steste scoccando frecce di attenzione qua e là. Affilate i vostri sensi. A poco a poco, "accettate" di separarvi dalle mani, seguendo il richiamo più forte*

*dell'atmosfera intorno a voi. Lasciate che le vostre teste si sollevino, come portate su dallo spazio circostante.*

*Mentre vi alzate, lasciate che le vostre "maschere" facciali si separino dalla testa, come se restassero nelle vostre mani, insieme alle eventuali tensioni. Come se la vostra testa emergesse nuda.*

*Estendete questa accelerazione verticale e seguitela fino a quando vi alzerete in piedi. Prendete il tempo che vi occorre. Magari seguite l'impulso di estensione fino a fare qualche passo nella stanza. Mentre camminate, continuate ad amplificare la vostra ricettività, a tutti i segni, gli stimoli, i suoni, i sensi.*

*Passeggiate a vostro ritmo. Se vi capita d'incontrare qualcuno con lo sguardo, cosa succede ai vostri volti, alle vostre teste? Fermatevi di tanto in tanto con qualcuno, faccia a faccia, e restate lì un po'. Cosa succede nel vostro diaframma toracico? Com'è il vostro respiro? E tutti gli altri diaframmi del corpo, la piattaforma inerziale della testa? Dove siete quando guardate il volto dell'altra persona? Riuscite a lasciare che sia il volto a venire verso di voi? Potete riceverlo? Potete continuare a sentire i vostri appoggi, l'attività antigravitaria costante, lo spazio tra le vostre "dimore" toniche, ovvero tutti i punti di sostegno, ciò a cui siete appoggiati, e lo spazio, il fuori, l'altro?*

*Tornate a sedervi e prendete un momento per condividere, se volete, le vostre impressioni con la persona seduta accanto a voi, prima di tornare tutti insieme in cerchio.*

*Grazie per la vostra attenzione.*

## **2. Dicibile, invisibile.**

E adesso, com'è consuetudine, dopo l'*esplorazione* (che si perdoni l'uso improprio di questa parola, per un'esperienza che si è svolta per lo più in posizione seduta), si potrebbe aprire un cerchio di conversazione in modo che ogni partecipante racconti quello che ha sperimentato, richiami le sensazioni di prima e di dopo. Qualcosa, forse, rimarrebbe dell'esperienza, in un angolo della memoria corporea: una piccola emozione, una diversa densità dello spazio circostante, un cambiamento cromatico, una freschezza o un torpore, un dubbio o uno stupore, una sensazione di avere una spina dorsale, di avere dei piedi – o, al contrario, di non averli affatto, di essere diventati solo terra e spazio, di aver mutato forma e confini. E poi, forse, l'impressione di un volto disfatto, *sfigurato*, di una scomparsa del viso, di un sorriso delle ossa, come quello del gatto del Cheshire, o di uno sguardo che torna da lontano – *i tuoi occhi sono tornati/da un paese arbitrario...* o forse erano le mani? -, intervalli più lunghi tra i suoni, come se la distanza non la finisse più di prolungare l'eco.

Un mondo. Lo stesso, ma non del tutto.

Accade spesso, nell'esperienza *somatica*<sup>1</sup>, che succeda ogni sorta di cose, durante e dopo. Sembra che ciò avvenga attraverso il corpo, ma attraverso un corpo che ha appena appena cominciato a *individuarsi*, e che non smette mai d'*individuare in sé stesso* – cosa, esattamente?

---

<sup>1</sup> L'uso del termine « somatico » in tutto il testo, a volte come sostantivo, a volte come aggettivo, segue la neosemia introdotta negli anni settanta da Thomas Hanna, il teorico dell'educazione somatica. Egli attribuisce alla nozione di "soma" il significato di unità del mentale e del corporeo, o di corpo vissuto "dall'interno". Il "somatico", in tal

A forza di essere nominato in tanti modi, finisce per esistere.

Finisce per esistere. L'insensibile tirato fuori dalla sua tana. È questo, forse, che chiamiamo immaginario? Un retino invisibile che cattura il percepito: nuova caccia alle farfalle.

E mentre scivoliamo lungo il nastro di Möbius, finiremo allora dall'altra parte, attraverso la fessura di un affetto più forte e inaudito? È questo il *reale*?

*(Ecco, non era esattamente questa la questione, ma non importa: non uscire dalla fenomenologia, non riuscire a entrare nell'empirismo... Sarebbe stato comunque necessario tornarci. Come uscire senza esserci entrati? Come cavarsela senza uscire?)*

L'immaginario è nella sensazione, e poco importa se lì dentro ci siano o meno delle immagini. In ogni caso, non le vede. Gli piace emularle, questo sì, la sua pelle diafana si gonfia come una rana. Inconsciamente, ne sa qualcosa.

L'immaginario è cieco.

Potrebbe essere questa la dissolvenza, questo continuo svanire, che fa sì che scompaiano i termini, lasciando solo i rapporti?

Il prologo del testo è una sintesi delle istruzioni che ho utilizzato per guidare una pratica somatica, a introduzione del seminario "Lo sfondo del gesto: fondamenti psicosomatici del gesto e dell'immaginario", parte del progetto di ricerca "Figure", concepito e condotto da un gruppo di ricercatori, artisti e coreografi, guidati da Mathieu Bouvier e Loïc Touzé.

La mia proposta era largamente ispirata al ricordo di un laboratorio condotto da un insegnante e terapeuta del movimento, Hervé Baunard, durante una sessione di formazione nel metodo chiamato "Rolfing" o Integrazione Strutturale.

Della lezione di Hervé Baunard, avevo conservato alcuni elementi essenziali: una partitura di spostamenti su vari appoggi in posizione seduta, delle permutazioni di punti fissi e mobili nei micromovimenti articolari, superfici toccate e toccanti, connessioni e associazioni omolaterali tra le parti del corpo.

È da lì che ho composto la mia trama di enunciati, mantenendomi il più possibile vicina al registro contestuale e situato di origine, per guidare ciò che mi ostino a chiamare "esplorazione", se vogliamo accettare questa parola. Istruzioni, perfino ingiunzioni, il più delle volte esortazioni: a *fare* e a *sentire*. Fare: quasi nulla; sentire: molto, forse troppo.

E infatti, su una sensazione del genere, c'è da fare molto: dirigere l'attenzione (ma anche, *portarla a passeggio*), immaginare, ascoltare, *lasciare* che accada, lasciare che arrivi, visualizzare, integrare, proiettare. Senza sosta, o quasi.

I sensi vigili, tutti all'erta, resistono un po' prima di arrendersi alla difficile ginnastica mentale del *monitoraggio cosciente*, che in gergo si direbbe *scansione*. D'altra parte, difficile dire cosa sia meglio: il termine monitoraggio cosciente porta un rischio implicito di collasso, di sonno istantaneo, di precipizio onirico. In questo campo, dovremmo sempre scegliere le parole con molta cura, perché siano un po' cinestetiche, abbiano una certa plasticità, una certa processualità. Dei bei gerundi incompiuti, nella loro sostenuta paratassi.

---

sensu, corrisponde a ciò che comunemente si definirebbe lo "psicosomatico". Da Hanna in poi, il termine è stato utilizzato per designare tutti quei metodi, storicamente identificati, che lavorano sui processi di emergenza della consapevolezza del corpo attraverso il movimento e le sensazioni – cinestetiche, propriocettive, interocettive, ecc.

A meno che non si finisca naturalmente per cedere, lentamente e impercettibilmente, a quell'intelligenza sensibile che rinuncia volentieri alla comprensione intellettuale, a favore delle fantasie sensomotorie. Presente, indolente, un po' ottusa: come se pensasse a tutt'altro. Il contrario di una concentrazione.

Sintonia, adeguamento, corrispondenza: come tradurre in italiano l'inglese *matching*? Elizabeth Behnke propone una formidabile chiave di lettura di questa operazione, da lei considerata come un principio generale, nonché una tecnica, comune a tutti i metodi somatici. Una meta-somatica.

Il *matching*, dunque, è un modo per aprire la nostra attenzione viva (quella intraducibile *awareness*, talvolta detta consapevolezza) a qualsiasi sensazione fisica, selezionando, magari, quelle che si presentano con tratti più salienti – che si tratti di percepire una differenza o un'asimmetria, una particolare tensione o rigidità. Tutto sta ad accoglierla tranquillamente con curiosità e interesse, suggerisce Behnke, senza volerla modificare.

Man mano che la percezione si fa più chiara, e se nel frattempo non sono intervenuti cambiamenti spontanei (una rigidità che si ammorbidisce, una tensione che si allenta, una torsione che “si svita”), il principio del *matching* o della *corrispondenza*, invita ad approfondire la sensazione fisica, ad abitarla “da dentro”, ad appropriarsene come qualcosa di cui saremmo noi stessi gli autori o la causa. Formidabile permutazione di passività e attività, il *matching* sembra inaugurare un primo tipo di processo dinamico all'interno di una corporeità accresciuta da una molteplicità di rapporti.

*Ma forse sto correndo troppo, o mi sto perdendo in inutili digressioni. Tornerò quindi alla mia trama.*

Un'analisi dei dispositivi retorici utilizzati nel mio laboratorio evidenzerebbe senza dubbio l'oscillazione tra i vari modi verbali usati per esortare, suggerire, descrivere e prescrivere i gesti e gli oggetti dell'attenzione. L'imperativo, per quanto addolcito da forme di discrezione – *suggerisco, invito...* -, e talvolta l'indicativo al presente, per quanto sfumato dai *forse*: cortesia del dubbio, se il tempo è il presente per tutti.

Prescrivere, dunque, dei movimenti, inclusi – o soprattutto - quelli sul posto. Focalizzazioni e spostamenti di attenzione, trasferimenti di peso e variazioni toniche, intensificazioni e rilassamenti: uno *sfondo tonico, modificato attraverso l'intensificazione dell'attenzione della mente* (Bolens, 2016, 16).

Si tratta anche di descrivere gli spazi, così come si ordinano sulla mappa (topografica o anatomica, a seconda dei casi). E poco importa la fondamentale dismisura del paesaggio, il territorio che non è mai la mappa: se optiamo per la scala 1:1, dobbiamo una volta per tutte dimenticare le precauzioni di sorvolo, così come qualsiasi visione panoramica. È la prossimità che deforma e confonde le tracce.

Se pure esiste, la cinematica qui in oggetto sembra giocarsi tutta su un gioco di rimbalzi *forici*<sup>2</sup>, di dimore gravitarie rotanti che si scambiano di posto: suolo radicale e piattaforma inerziale,

---

<sup>2</sup> L'aggettivo “fòrico” evoca la funzione stabilizzante svolta da qualsiasi segmento corporeo per costituire la base di supporto che precede e permette l'articolazione di un movimento. Hubert Godard ha ripreso il termine dal pedopsichiatra francese Pierre Delion, che a sua volta ha tradotto con “funzione fòrica” la nozione di “holding” proposta da Winnicott per designare l'esperienza del contenimento e dell'essere portati, così come si è inscritta nella memoria dello sviluppo infantile.

sostegni atmosferici o ancore terrestri, permettono a tutta questa balistica aptica dei sensi di moltiplicare le sue ipotesi di cattura, i suoi angoli prospettici.

Sulla mappa colleghiamo dei punti, tracciamo associazioni e speculiamo percorsi attraverso vuoti e intervalli: non ancora movimenti transitivi nello spazio, ma polarità e tropismi, inclinazioni e sprofondi, che permettono di distribuire dimensioni, direzioni e vettori.

La logica articolare, per così dire, si trasforma in un'arte combinatoria di associazioni e dissociazioni: si aggiungono rapporti, si polarizzano parti, si accelerano flussi sensoriali.

Si isola, si differenzia, si collega, si integra, si separa. Attraverso tutte le articolazioni fondatrici: alto/basso, destra/sinistra, davanti/dietro, centro/periferia.

E tutto questo, per di più, da seduti.

*Se ogni tecnica di danza è questione di un programma sistematico di istruzioni, che modella il corpo percepito a immagine di un corpo ideale, attraverso la mediazione di un corpo dimostrativo* (Foster, 1992); se le ingiunzioni a fare e sentire, e correlativamente le azioni e percezioni prodotte (Cazemajou, 2013) si riferiscono implicitamente a un determinato modello di corporeità; si può dire lo stesso per la somatica?

Su quale corpo lavorano allora le pratiche somatiche? Esistono idealità o platonismi somatici? Cos'è esattamente *il corpo da fare*, nella partitura da me proposta? E se quella che chiamiamo proiezione di un'anatomia, che governa ogni progetto di gesto, consistesse letteralmente nella proiezione di oggetti parziali, di parti isolate, d'organi deformati sotto la lente d'ingrandimento?

Decostruzione, ricostruzione: non certo una totalità già chiusa su sé stessa.

Fare, disfare – e, per giunta, tutto insieme: le parole e le cose.

### **3. *Leçon des choses* : descrivere, prescrivere.**

*“Resta la storia naturale che, quando ero bambino, si chiamava “lezione delle cose”,  
giacché le cose non hanno storia”.*

Fernand Deligny, “Camerare”, in *Camera/Stylo*, n. 4, settembre 1983

Le parole e le cose, quindi. Le cose, e le parole che le accompagnano: perché, nella lezione, non si lasciano le cose vagare da sole, impunemente, ma se ne stila un catalogo ragionato, con didascalie e legende.

È così che penso all'introduzione dell'anatomia nelle pedagogie del movimento, e più in particolare nel campo della somatica: un campo, va detto, che non è affatto un campo, come sottolinea Martha Eddy, e ammesso che lo fosse, assomiglierebbe di più a *un campo di fiori selvatici con singole specie che crescono a caso, su ampie distese* (Eddy, 2009, 6).

Eccoci davanti qualcosa del tipo di una passione antiquaria, o un entusiasmo d'archivista – e sostengo di non essere la sola – quando s'inizia a scavare in questa genealogia anarchica della somatica: una zuppa d'anguille, diceva qualcuno, non si sa bene dove si mettono le mani, cosa si tocca, tutto scivola dappertutto.

Dobbiamo immaginare (ecco, ci risiamo) una strana confluenza di conoscenze e discipline, oggi cadute in completa obsolescenza, che hanno dato origine alle prime speculazioni affini

alla somatica, solitamente in contesto nord-americano, e in luoghi in cui questi incontri improbabili erano possibili: per esempio, un college di fine Ottocento, chiamato *Boston Conservatory of Elocution, Oratory and Dramatic Art* (1880), in seguito rinominato *Emerson College of Oratory* (1890), in omaggio al suo emerito fondatore, e a partire dal 1939 abbreviato in *Emerson College*, tuttora esistente.

Dunque, Charles Wesley Emerson, un pastore e predicatore la cui formazione eclettica combinava studi di medicina, di retorica e di educazione fisica, mise a punto un programma di corsi altrettanto eclettico. Il suo libro *Physical Culture of Emerson College* (1891) ne è la prova: un manuale di esercizi per sviluppare l'espressività (che riprendono pedissequamente gli esercizi di François Delsarte, sistematizzati e diffusi negli Stati Uniti attraverso l'insegnamento di Steele Mackay e di Genevieve Stebbins), sulla scorta di nozioni di anatomia e kinesiologia, oltre che di consigli sull'igiene e la morale.

Alla pagina 32 del manuale, C. W. Emerson afferma:

“Questo sistema di cultura fisica sviluppa il rapporto tra corpo e mente: si tratta quindi di una cultura psicofisica”.

Altrove, nemmeno tanto lontano, nel 1926 Margaret H'Doubler (1889-1982), introduceva il primo corso di specializzazione in danza in un curriculum accademico, all'Università del Wisconsin. La pedagogia di H'Doubler combinava la sua formazione in biologia e filosofia (presso il *Teachers College* della Columbia University di New York, altro centro di riferimento per lo sviluppo dei movimenti progressisti nell'educazione, sotto l'egida del filosofo John Dewey), la sua formazione sportiva e le sue idee sul “movimento naturale del corpo”, che *nessuna tecnica di danza è in grado d'insegnare*.

Anna Halprin, famosa allieva di Margaret H'Doubler all'Università del Wisconsin, descrive in questi termini il suo apprendistato, nel documentario *Breath Made Visible*:

“Lei stessa non danzava mai, non mostrava i passi da fare. Nello studio c'era un modello di scheletro umano. Dovevamo fare dissezioni – cosa che ho praticato per un anno -, finché non ho appreso come funziona veramente il corpo umano, come si muove, quali sono i principi universali del movimento. E ho imparato che siamo tutti danzatori, che abbiamo tutti il diritto di nascita di essere danzatori... e anche quanto può significare la danza per una cultura”.

Sembra che la “secolarizzazione” della conoscenza scientifica del corpo – qui, il trasferimento delle conoscenze dell'anatomia e delle nuove discipline moderne, dalla biologia alla neurofisiologia, alla psicologia sperimentale, in ambito “non medico”, e dunque in un certo senso “laico” -, abbia rappresentato, a cavallo tra XIX e XX secolo, il segno di una emancipazione culturale, e insieme la costruzione dell'utopia che le nuove pedagogie del movimento cercavano di trasmettere, sia nel campo dell'arte che in quello dell'educazione.

Susan Leigh Foster, nel suo libro *Choreographing Empathy. Kinesthesia in Performance*, percorre la storia dell'evoluzione delle nozioni che emergono nella neurofisiologia - con tutta la serie delle “scoperte” del funzionamento neuromuscolare, dalla “cinestesia” di Bastian nel 1880, alla “propriocezione” di Sherrington, nel 1906 -, e gli sviluppi delle tecniche corporee in Occidente. Non è certo la comparsa di uno scheletro in una sala di lezione di danza o in una palestra sportiva a contrassegnare la rivoluzione dei “pionieri” somatici, ma piuttosto l'appropriazione, la speculazione e la sperimentazione di nuove teorie sulla sensibilità

corporea, confermate dalle scienze dell'epoca. Da quel momento in poi, si trattava di sviluppare strategie per imparare *a far uso di sé*, che non seguissero più le vie tradizionali dell'insegnamento basato sulla dimostrazione, sulla ripetizione o sull'imitazione formale di modelli ideali, né sulla gerarchia d'autorità tra insegnante e allievo.

Al massimo, l'educatore deve fornire i mezzi affinché l'allievo impari ad auto-educarsi.

L'immagine anatomica, quindi, agisce come mediazione, come oggetto transizionale, per spiegare un principio di funzionamento – biomeccanico, fisiologico, perfino istologico – la cui comprensione razionale è propedeutica per guidare e illuminare l'esperienza cinestetica, permettendo al movimento di emergere, senza coercizione o artificio, come l'effetto organico, il correlato spontaneo di un progetto di azione appropriato, cioè conforme tanto alla logica funzionale delle forme che all'equilibrio fisico e meccanico delle forze.

In generale, si tratta d'impiegare al meglio l'*intelligenza innata* del corpo, le sue risorse di *autoregolazione* e *omeostasi* – nozioni, peraltro, che già appartengono al vocabolario “proto-somatico” dell'epoca, grazie alla divulgazione delle teorie di Walter B. Cannon, e alla pubblicazione della sua principale opera, *The Wisdom of the Body* (1932).

Mabel Ellsworth Todd (1880-1956), a cui si deve la “nascita” dell'anatomia esperienziale, intitolava i suoi corsi annuali con varie formule: *Postura naturale*, *Igiene strutturale*, *Economia corporea* – tutte definizioni che tradiscono l'influenza dell'educazione ricevuta all'Emerson College di Boston, nel 1906, e più in generale dei temi che attraversano le scienze antropologiche e sociali dell'epoca.

Negli ambienti educativi progressisti i temi della postura e dell'economia corporea si affiancano alle nozioni di *abitudine*, *cambiamento*, *comportamento*, e *apprendimento*, e costituiscono il terreno fondamentale occupato dalle nuove pedagogie olistiche, non esenti da dispute interne e conflitti endogeni tra i sostenitori di approcci diversi.

Sviluppando il suo insegnamento, dapprima in studi privati a Boston e New York, in seguito all'interno del dipartimento di educazione fisica della Columbia University e della New School for Social Research, Todd pone le basi per una metodologia che ha come leitmotiv le procedure di visualizzazione di immagini mentali, a monte di qualsiasi esecuzione di movimento. L'obiettivo di Todd è quello d'intervenire sui meccanismi inconsci che regolano le capacità motorie, lavorando sull'immaginazione esatta del movimento o dell'azione che s'intende eseguire:

“Attraverso l'immaginazione, l'energia viene liberata. Quando impariamo coscientemente a impiegare *l'immagine motivazionale* per creare le condizioni per rispondere con i movimenti appropriati, dobbiamo tenere presenti tre cose: l'esatta localizzazione, la direzione e il desiderio di muoversi. Quando ci sono le giuste condizioni, avvengono i movimenti. “Si muove”, esattamente come “nevicca” o “piove”. I muscoli rispondono istantaneamente al pensiero e avviene un'azione appropriata. L'accuratezza e l'abilità sono determinate dalla vivacità della risposta immaginata o dalla sua importanza nella vita. In altre parole, l'impulso emozionale o la percezione di un'idea è una delle condizioni più importanti per un determinato tipo di movimento, proprio come la condensazione è uno degli elementi più importanti perché possa piovere o nevicare” (Todd, 2017, 229).

Più oltre nel testo, Todd aggiunge:

“Per eliminare i condizionamenti, deve formarsi un’immagine mentale e incoraggiare il movimento nella direzione della figura voluta. *Ciò avviene grazie all’immaginazione.* Quando sono state accumulate sufficienti informazioni e si esprime un desiderio, ne segue l’espressione: “si muove”, o “nevicata” o “piove”. In realtà, compiere l’azione senza prima immaginarla non potrebbe mai portare alla coordinazione necessaria” (Ibidem, 339).

Fin dall’inizio, il modo in cui si osservano le immagini anatomiche è orientato da un’analisi del rapporto tra forma e funzione: la funzione spiega la forma, e la forma è riflesso della funzione. L’insieme – che, in un organismo vivente, è più dell’assemblaggio delle parti – segue i principi meccanici che regolano le “leggi universali” della fisica.

Così si esprime Todd nella nota introduttiva dell’edizione del 1937 de *Il corpo pensante*:

“Le idee espresse in questo libro sono il risultato di un’esperienza più che trentennale nell’insegnamento dell’economia corporea. Esse si basano sugli studi attuali di fisica, meccanica, anatomia e fisiologia.

Queste teorie, essenzialmente empiriche, sono state confermate nel tempo non appena è stato possibile avere a disposizione le osservazioni di scienziati come Sherrington, Cannon e Crile, concernenti i principi di equilibrio di forze nell’economia dell’energia corporea e la determinazione della forma in base alla funzione, come legge di sviluppo organico” (Todd, 2017, 19).

L’organizzazione del libro riprende la struttura stessa dell’insegnamento di Todd: la prima parte, più teorica, è dedicata all’analisi dei meccanismi delle funzioni corporee in rapporto alla loro attività; la seconda parte traduce gli enunciati in precetti pratici, invitando il lettore a sperimentare su sé stesso i concetti spiegati in precedenza, attraverso semplici esercizi.

Secondo la testimonianza della sua allieva e collaboratrice Barbara Clark (1889-1982), una tipica seduta di *Postura naturale* si svolgeva secondo il procedimento noto come “lavoro sul lettino”:

“Uno scheletro, o immagini tratte da un libro di anatomia, vengono mostrati per illustrare la correlazione tra un aspetto dell’equilibrio scheletrico e un principio della meccanica. Allo studente viene insegnato come localizzare nel proprio corpo la regione in esame, oppure gli si propone un esercizio atto a spiegare il principio. Si può evocare un’immagine che serva da semplice metafora delle idee esplorate in precedenza. Infine, lo studente si sdraia su un lettino dove, con l’aiuto del tocco dell’insegnante, è accompagnato a concentrare l’attenzione in modo più preciso tanto sulla posizione dell’immagine quanto sulla sua azione”.

(Matt, 1993, 16).

I ricordi di Barbara Clark, raccolti e raccontati in maniera dettagliata dalla sua allieva Pamela Matt nel libro *A Kinesthetic Legacy*, sono molto importanti per ricostruire la storia e lo sviluppo del metodo di Todd, e per documentare le diverse e talvolta tortuose vicende della sua trasmissione.

La pedagogia di Clark, per esempio, affronta le immagini anatomiche scegliendo la via del disegno, che rappresenta un vero e proprio capitolo del suo cantiere di ricerca. Secondo Clark, il disegno deve diventare uno strumento di eloquenza per ridurre e semplificare le informazioni, di modo che il peso teorico delle illustrazioni tradizionali non faccia da ostacolo a una comprensione sensibile e creativa, tipica dell’intelligenza cinestetica.

“L’uso d’immagini richiede immaginazione. È necessario avere la capacità di pensare in una nuova forma, in un modo nuovo. Ma per apportare un vero miglioramento alla postura e all’allineamento, c’è bisogno di immagini appropriate, che influiscano sull’organizzazione neuromuscolare e la modifichino. Non si devono impiegare immagini stilizzate o irrealistiche”. (Ibidem, 73)

Un’altra allieva di Todd, Lulu Sweigard (1895-1974), colei alla quale Todd lascerà in eredità i diritti delle sue pubblicazioni, sistematizza il lavoro orientandolo decisamente verso un approccio funzionale. La sua ricerca di dottorato, svolta presso la Facoltà di Educazione Fisica della Columbia University negli anni successivi all’incarico di Todd, è interamente incentrata sulla dimostrazione scientifica delle nuove idee sulla postura e sull’uso delle immagini mentali nel processo di auto-correzione. Sweigard arriva a sperimentare un apparecchio per misurare i risultati della rieducazione neuromuscolare sull’allineamento dello scheletro: il “posturometro”, da lei concepito, viene utilizzato su una coorte di diverse centinaia di allievi del dipartimento, prima e dopo un periodo intensivo di lezioni. Oltre a dimostrare l’efficacia del metodo – nei termini del miglioramento perseguito –, i dati che Sweigard prende in considerazione per la misurazione vengono a costituire dei criteri metodologici. Infatti, le *9 linee di movimento* che Sweigard individua per schematizzare le coordinazioni di movimento opportuno, sono ricavate da un insieme di parametri, quali: aumento della statura, in posizione seduta e in piedi; diminuzione della circonferenza toracica; allungamento della colonna vertebrale.

Al metodo appreso da Todd, e accresciuto dai suoi apporti pedagogici, Sweigard dà il nome di *Ideokinesis*, per rendere più esplicita l’ipotesi che sottende il processo di visualizzazione:

“L’immaginazione è la forza trainante di ogni sforzo creativo. Stimolare e sfidare l’immaginazione degli studenti è l’ingrediente fondamentale per un insegnamento di successo. Tuttavia, nell’approccio *ideokinetico* di miglioramento posturale, la necessità di stimolare l’immaginazione si fa ancora più cruciale. Questa stimolazione deve suscitare una programmazione sub-corticale della coordinazione muscolare che produca e mantenga un allineamento scheletrico efficace.

Quando immaginiamo un movimento, senza fare alcuno sforzo muscolare per eseguirlo, l’azione coordinata dei muscoli coinvolti nel movimento immaginato sarà programmata nell’area sub-corticale. Immaginare un movimento è un processo esclusivamente mentale; non comporta sforzo muscolare da parte del soggetto, perché lo sforzo muscolare interferisce con il cambiamento perseguito”. (Sweigard, 1996, 32).

È forse con Sweigard che l’*immaginazione* anatomica raggiunge una dimensione diagrammatica: immagine-diagramma, immagine-intervallo, che dovrebbe iscrivere – nello scarto presunto tra ideazione ed esecuzione – l’idea del movimento, la sua traduzione in fraseggi di direzioni e sequenze, la sua sintassi articolare di alternanza tra perni stabili e segmenti mobili.

*E questo è il senso di un’immagine che contiene gesti, che è gesto o diagramma di gesti.*

*Un cristallo di gesti.*

*E lo scarto, questo intervallo detto anche pre-movimento, sarebbe vano cercarlo “nel” corpo o nel cervello.*

*Fuori. Nel mezzo. Tra i mondi.*

E ci sono passaggi che fanno dell’ambiente un territorio: ritmi e qualità espressive.

E inversamente, passaggi che disinnescano fissazioni e riaprono il campo di direzioni e funzioni: da un territorio a un ambiente.

*Distruggere*, dice lei.

*Destituire*, le fa eco l'altro.

*E Psiche è sempre stata estesa. Non si sa nulla.*

#### 4. Giusto delle immagini

Guillemette Bolens ha ragione nel sostenere che non bisogna confondere i *motivi* con la *logica corporea*, detta anche *stile*. E ci sarebbe quindi uno *stile Feldenkrais*, uno *stile Alexander*, uno *stile Ideokinesis*, uno *stile Body-Mind Centering*... e così via.

In effetti, *se uno stesso aspetto corporeo può avere diverse funzioni, a seconda della logica che gli diamo* (Bolens, 2000, 12), non sorprende che l'anatomia muscolo-scheletrica, che nell'Ideokinesis è utilizzata a beneficio di un *corpo articolare* e delle sue coordinazioni funzionali, nel Body-Mind Centering introduca progressivamente un processo di mappatura dei tessuti, più vicina in questo alla logica viscerale e volumetrica di un *corpo-involucro*.

Abbiamo visto, d'altra parte, che perfino un corpo-involucro – purché dotato di pieghe, tasche e membrane – può inventare le proprie allucinazioni articolari, che pulsano in ritmo pneumatico: rarefazione e condensazione, pressione e dilatazione, spaziatura, vibrazione, scorrimento e inclinazione.

In breve, si tratterebbe di aggiungere rapporti, polarizzare e depolarizzare, germogliare: un principio continuo di proliferazione e moltiplicazione di “centri” o nuclei di movimento.

È vero: non è detto che questa corporeità arrivi a separarsi. E poi, a ben vedere, separarsi da dove? È una vasta questione, che non può essere affrontata in questa sede. Altri direbbero, forse, che un corpo di questo tipo è incapace di agire, perché non afferma, non designa, non incide lo spazio. Una diagnosi di aprassia: di mani e di parole.

Ma se la domanda fosse sbagliata fin dall'inizio? Se fosse solo questione di diverse spazialità? Di mondi e inter-mondi?

La fondatrice del Body-Mind Centering, Bonnie Bainbridge Cohen – a sua volta allieva di Barbara Clark, e dei suoi studenti, André Bernard e Eric Hawkins, negli anni Sessanta a New York -, ricorda che lo sviluppo del suo approccio è partito dall'anatomia esperienziale dell'apparato muscolo-scheletrico per estendersi via via a tutti i sistemi fisiologici del corpo.

Dall'esplorazione del sistema viscerale – applicando, in questo, il suo apprendimento dello yoga -, l'indagine si allarga ad altre “pagine” dell'atlante anatomico: il sistema endocrino, il sistema nervoso, i liquidi, la fisiologia cellulare, l'embriologia...

Fin dal suo approccio al sistema scheletrico, d'altra parte, Bonnie Bainbridge Cohen osserva l'organizzazione dei tessuti accanto alle dimensioni biomeccaniche del movimento.

È qui che l'aspetto funzionale transita verso un'analisi d'immagini che evocano altri modi di movimento: proiezione di ritmi, di dinamiche, di dimensioni, di densità e rarefazioni, di temporalità diverse.

E questa proiezione “interna”, immersiva, avviene parallelamente a una proiezione “esterna”: Cohen invita costantemente, nel suo insegnamento, a osservare le trasformazioni nella “mente”

dell'ambiente, ovvero nella qualità dell'atmosfera, quali sono prodotte dai cambiamenti e dagli spostamenti dell'attenzione corporea.

Tra dentro e fuori, ci si colloca, per così dire, nel *mezzo*: è la relazione che crea i suoi termini (che credevano di crearla), l'*individuazione* i suoi individui, e così via.

Un'intera teoria di contatti.

Le nozioni di direzione e di vettore, proprie all'immaginario ideokinetico, vengono sostituite da quelle di dimensione e di materiale, e l'espressività prende il posto della funzionalità.

“Precisamente, vi è territorio nel momento in cui alcune componenti d'ambiente cessano di essere direzionali per divenire dimensionali, quando cessano di essere funzionali per divenire espressive. Vi è territorio dal momento in cui si ha espressività del ritmo. Sarà l'emergenza di materie d'espressione (qualità) a definire il territorio.” (Deleuze-Guattari, 2003, 382)

*Più lentamente. Ricordarsi che il divenire va in tutti e due i sensi. Serie disgiuntiva: Alice da entrambi i lati dello specchio. Attenzione ai territori, attenzione ai segni, attenzione alle signature e agli stili. Innescare, disinnescare. Stabilirsi nel mezzo: nel gesto.*

*Attraverso il gesto, disfare l'habitus. Attraverso il gesto, fare dimora. Ambiente, ritmo, territorio. E viceversa.*

Cohen riformula i termini del processo d'immaginazione, che era al cuore della partitura ideokinetica, individuando tre modalità diverse durante l'esplorazione somatica: la *visualizzazione* (che corrisponde all'immaginazione attiva, cosciente, all'intenzionalità dell'immagine, alla sua “posizione euristica” e interrogativa); la *somatizzazione* (qui, nel senso d'impregnazione sensoriale, il flusso *bottom-up*, il feedback cinestetico e propriocettivo, la risposta); e il momento dell'*embodiment*.

Ora, queste tre modalità non sono necessariamente disposte in una sequenza cronologica – forse, addirittura, questa triade è cardinale oltre ad essere ordinale. In ultima analisi, si tratta di adottare un approccio o di scegliere un punto di partenza: l'esperienza può avere luogo comunque.

Per esempio, descrivendo gli esercizi sul sistema degli organi, Bainbridge Cohen scrive:

“Scegliete una zona a piacere, in una delle cavità (pelvica, addominale, toracica, cranica), all'interno del contenitore muscolo-scheletrico. Non è necessario sapere il nome e la funzione della zona scelta, ma basta focalizzare consapevolmente l'attenzione su di essa.

L'altra possibilità è localizzare gli organi su un libro di anatomia, studiarne i nomi, le dimensioni, la forma, la posizione e la funzione, e poi, partendo dall'immagine visualizzata, trasportare queste informazioni nel corpo.” (Bonnie Bainbridge Cohen, 2020, 70-71).

L'immagine è relativa, nel senso che stabilisce una relazione. Ma anche nel senso che non è indispensabile. Resta il fatto che le immagini richiedono un rapporto letterale, non metaforico. Possono essere usate per costruire, inventare e speculare, ma altre strategie possono intervenire accanto ad esse. Formule poetiche, tecniche vibratorie: nell'organo si respira, si sibila o lo si scuote, vi si associa una materia o un oggetto (un palloncino riempito di acqua calda, per esempio), ci si appoggia l'orecchio, come su una conchiglia. Gli si inventa una danza.

Di fatto, si escogita ogni sorta di uso: in altre parole, ogni sorta di auto-affezione.

Dalla somatizzazione alla visualizzazione, e viceversa, c'è la stessa modulazione che, nel *matching* descritto da Behnke, converte il passivo in attivo, il “paziente” in agente, la

sensazione o l'affetto nell'emulazione volontaria di un gesto. Behnke insiste sul regime mediale di questa operazione, e la scompone analiticamente in una serie di fasi:

- Si comincia col prestare attenzione a qualcosa che è presente nel proprio corpo, come sensazione fisica, o sensazione di una forma, di un movimento, di una qualità di tono o di tensione, di benessere o di disagio;
- Ci si adatta, si "sta" con questa sensazione, qualsiasi sia la sua natura;
- Non si interviene per modificare la causa delle sensazioni che si registrano, anche se sono scomode, bensì si resta testimone di ciò che si avverte;
- Ci si distoglie da qualsiasi azione volontaria, ci si rende "paziente" della propria affezione;
- Lentamente, si cominciano a immaginare delle "permutazioni": si pretende di essere l'autore della stessa sensazione fisica che si avverte; in altre parole, si converte l'affezione o la sensazione in una intenzione o in un atto.

Behnke scrive:

"Il matching è un modo di reinterpretare ciò che mi sta accadendo, o ciò che sta succedendo dentro di me, non solo aprendo un cammino interno, ma anche sperimentando tutto ciò che avviene come qualcosa che io stessa sto compiendo". (Behnke, 1995, 324).

Ne *L'uso dei corpi*, l'opera che conclude (ma l'autore parla di abbandono) vent'anni di ricerche, Giorgio Agamben dedica diversi capitoli all'indagine archeologica e semantica della nozione di *uso* e, innanzitutto, fa riferimento agli studi del linguista Émile Benveniste, e del suo allievo Georges Redard, quanto alla singolarità della forma verbale in cui si presenta il verbo greco "chrestai", cioè "usare", "fare uso di". Si tratta di un verbo alla diatesi media, né attiva né passiva, che designa un processo in cui il soggetto è allo stesso tempo "l'agente e il luogo" dell'accadere.

"(...) *il effectue en s'affectant* [è affetto dal suo stesso effettuare, traduzione nostra]. Da una parte, il soggetto che compie l'azione, per il fatto stesso di compierla, non agisce transitivamente su un oggetto, ma implica e affezione innanzitutto sé stesso nel processo; dall'altra, proprio per questo, il processo suppone una topologia singolare, in cui il soggetto non sovrasta l'azione, ma è egli stesso il luogo del suo accadere." (Agamben, 53)

E, più avanti:

"(...) ogni uso è innanzitutto uso di sé: per entrare in relazione d'uso con qualcosa, io devo esserne affetto, constituer me stesso come colui che ne fa uso" (Ibidem, 55)

*Constituir sé visitante, o passeggiar-sé.*

Vertigine dell'immanenza: dove si vede che il *medio* riguarda tanto il gesto quanto l'uso.

## **5. Fare approdo: derive e dimore**

Fin qui, l'attenzione si è rivolta all'atto, o meglio al gesto. Ai gesti (ostinati e ciechi) che fanno il corpo, ai gesti che lo disfano. Al gesto infinito: puro mezzo. All'immagine-diagramma, prescrittrice di gesti. All'immagine-mezzo, mediatrice di un rapporto.

Al gesto camaleontico, che emula ed incorpora. Che non fa segno a nessuno.

Tessere, sfilacciare. Presa e abbandono.

Dove si vede che *medio* si dice tanto dell'uso che del gesto.

La somatica come repertorio di stili, o manuale d'uso. *L'uso di sé*, come recita il titolo di uno dei primi libri della letteratura somatica del Novecento, di F. M. Alexander.

Dove non si tratta tanto di appropriarsi di uno stile, quanto di esserne espropriati.

Chi più può.

Deriva e dimora.

“Possiamo allora chiamare “uso” il campo di tensione i cui poli sono lo stile e la maniera, l'appropriazione e l'espropriazione. E non soltanto nel poeta, ma in ogni uomo parlante rispetto alla sua lingua e in ogni vivente rispetto al suo corpo, vi è sempre, nell'uso, una maniera che prende le distanze dallo stile, uno stile che si disappropria in maniera. Ogni uso è, in questo senso, un gesto polare: da una parte appropriazione e abito, dall'altra perdita ed espropriazione. Usare – di qui l'ampiezza semantica del termine, che indica tanto l'uso in senso stretto che l'abitudine – significa incessantemente oscillare tra una patria e un esilio: abitare”. (Agamben, 123).

## Bibliografia

1. Agamben, Giorgio, *L'uso dei corpi. Homo Sacer, IV, 2*, Neri Pozza, Vicenza, 2014
2. Behnke, Elizabeth, « Matching », in Johnson, Don Hanlon (ed.), *Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment*, North Atlantic Books, Berkeley CA, 1995, p. 315-337
3. Bernard, Michel, « Sens et Fiction, ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels », *De la création chorégraphique*, Centre national de la danse, Pantin, 2001, p. 95-100
4. Bolens, Guillemette, *La logique du corps articulaire. Les articulations du corps humain dans la littérature occidentale*, Presses Universitaires de Rennes, 2000
5. Bolens, Guillemette, *Le Style des gestes. Corporéité et kinésie dans le récit littéraire*, Éditions BHMS, Lausanne, 2008
6. Bolens, Guillemette, *L'humour et le savoir des corps*, Presses Universitaires de Rennes, 2016
7. Bottiglieri, Carla, « Médialités : quelques hypothèses sur les milieux de Feldenkrais », in Ginot, Isabelle (ed.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais. Politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Éditions L'Entretemps, coll. Lignes de corps, 2014, p. 77-114
8. Cazemajou, Anne, « Les consignes comme embrayeurs d'action et de perception en cours de yoga/danse contemporaine », in *STAPS : Revue internationale des sciences du sport et de l'éducation physique*, De Boeck Supérieur, 2013/4 « L'artistique et le sensible » (n° 102), p.61-74. Disponible online: <http://www.cairn.info/revue-staps-2013-4-page-61.htm>
9. Cohen, Bonnie Bainbridge, *Sensazione, emozione, azione. L'anatomia esperienziale del Body-Mind Centering®*, tr.it. G. Desideri e P. Teatini, Epsilon Editrice, Roma, 2020
10. Cohen, Bonnie Bainbridge, « The Process of Embodiment », in *De l'une à l'autre. Composer, apprendre et partager en mouvements*, ouvrage collectif, Contredanse, Bruxelles, 2010, p. 64-83
11. Conrad, Emilie, *Life on Land. The Story of Continuum*, North Atlantic Books, Berkeley, Californie, 2007
13. Deleuze, Gilles, Guattari, Félix, *Mille Piani. Capitalismo e schizofrenia 2*, [1980], tr. it. G. Passerone, Castelvecchi, Roma, 2003
13. Dowd, Irene, *Taking Root to Fly. Articles on Functional Anatomy*, I. Dowd & Contact Editions for the 1st Edition (1981), New York, 2010
14. Dowd, Irene, « Métaphores du toucher », in *Nouvelles de Danse*, n°29, [Dossier : L'intelligence du corps, vol. II], Bruxelles, Contredanse, 1996, p.19-29
15. Eddy, M. (2009), « A brief history of somatic practices and dance: historical developments of the fields of somatic education and its relationship to dance », in *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1: 1, pp. 5-27
16. Foster, Susan Leigh, « Dancing Bodies », in *Incorporations*, (Zone 6), ed. Jonathan Crary and Sanford Kwinter, Cambridge, MA: Zone/MIT Press, 1992, p. 480-495
17. Foster, Susan Leigh, *Choreographing Empathy. Kinesthesia in Performance*, Routledge, London & New York, 2011
18. Fox-Keller, Evelyn, *Making Sense of Life: Explaining Biological Development with Models, Metaphors, and Machines*, Harvard University Press, 2002
19. Ginot, Isabelle, « Discours, techniques du corps et techno-corps. à partir, et non à propos, de "Conscience du corps de Richard Shusterman" », in Gioffredi, Paule (ed.), *À l[à]r]encontre de la danse contemporaine : porosités et résistances*, coll. « Le corps en question », L'Harmattan, Paris, 2009, p. 265-293
20. Ginot, Isabelle, « Douceurs somatiques », in *Repères, cahier de danse*, n°32, novembre 2013, p. 21-25
21. Ginot, Isabelle, « Que faisons-nous et à quoi ça sert ? Image du corps et schéma corporel dans la méthode Feldenkrais », in Ginot, Isabelle (sous la dir.), *Penser les somatiques avec*

*Feldenkrais. Politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Éditions L'Entretemps, coll. Lignes de corps, 2014, p. 45-57

22. Godard, Hubert, Kuypers, Patricia, « Les trous noirs », in *Scientifiquement Danse. Quand la danse puise aux sciences et réciproquement*, *Nouvelles de Danse 53*, Contredanse, Bruxelles, 2006

23. Godard, Hubert, Menicacci, Armando, Quinz, Emanuele, « Conversazione con Hubert Godard », in Menicacci, Armando, Quinz, Emanuele (ed.), *La scena digitale. Nuovi media per la danza*, Marsilio, Venezia, 2001, p. 371-381

24. Hanna, Thomas, *Bodies in Revolt. A Primer in Somatic Thinking*, Freeperson Press, Novato, 1970

25. Johnson, Don Hanlon (ed.), *Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment*, North Atlantic Books, Berkeley CA, 1995

26. Matt, Pamela, *A Kinesthetic Legacy : The Life and Works of Barbara Clark*, CMT Press, Tempe, 1993

27. Nancy, Jean-Luc, *Corpus*, Éditions Métailié, Paris, 2000

28. Olsen, Andrea, in collaborazione with McHose, Caryn, *BodyStories. A Guide to Experiential Anatomy*, Station Hill Press, Barrytown, New York, 1991

29. Rolf, Ida, *Rolfing : The Integration of Human Structure*, Harper and Row Publisher, New York, 1977

30. Rolland, John, *Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*, Rolland String Research Associates, Urbana/Illinois, 1984

31. Rouquet, Odile, *De la tête aux pieds, Recherches en Mouvement*, Pantin, 1991

32. Rouquet, Odile, *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*, Fédération Française de Danse, 1985

33. Sweigard, Lulu, *Human Movement Potential : Its Ideokinetic Facilitation*, Harper and Row, New York, 1974

34. Sweigard, Lulu, « Le mouvement imaginé : un facilitateur idéokinétique », in *Nouvelles de Danse*, n°28, [Dossier : L'intelligence du corps, vol. I], Bruxelles, Contredanse, 1996

35. Todd, Mabel Elsworth, *The Thinking Body*, Dance Horizons, New York, 1937

36. Todd, Mabel Elsworth, *Il corpo pensante. Equilibrio e dinamica del movimento umano*, edizione italiana a cura di Simona Basile e Stefania Scorrano, Gremese, Roma, 2017

37. Tufnell, Miranda, Crickmay, Chris, *Corps, Espace, Image*, Contredanse, Bruxelles, 2014

38. Wilson, John, Hagood, Thomas, Brennan, Mary, *Margaret H'Doubler: The Legacy of America's Dance Education Pioneer*, Cambria Press, Youngstown, NY, 2006