

MARIE LISE LABONTÉ



# Movimenti di risveglio corporeo

“Metodo di Liberazione dalle Corazze” MLC®



Edizioni



AMRITA

---

## Cos'è l'approccio MLC<sup>©</sup>?

Il Metodo di Liberazione dalle Corazze permette in primo luogo di *rinascere rispetto al proprio corpo*. I movimenti di questo metodo sono molto diversi dagli esercizi di ginnastica tradizionale. Immaginatevi una decina di persone in una stanza, in abiti molto comodi: un maglione e una calzamaglia *senza il piede*. Anche l'operatore è abbigliato comodamente. Vi sdraiate a terra quando chi vi guida ve lo chiede; vi suggerisce di rivolgere l'attenzione al vostro corpo, nella posizione in cui esso si trova. Ne percepite ogni parte (per aiutarvi, l'insegnante le enumera). Il corpo poggia a terra in diversi punti di cui prendete coscienza. Scoprite che il lato destro e il lato sinistro hanno un modo diverso di poggiare al suolo e magari che la testa non è allineata con il pube, che la spalla destra poggia a terra più pesantemente della sinistra, e così via. Osservate, scoprite, paragonate le molte parti del corpo, le une rispetto alle altre.

Durante questa presa di coscienza, vi siete dimenticati del respiro: «Fino a dove respirate? – chiede l'operatore. – Respirate nella schiena?»

Ormai vi siete dimenticati del gruppo di cui fate parte, della stanza, e anche del colore della vostra tuta, perché la voce dell'operatore vi ha portato lontano, dentro di voi. Un colpo d'occhio all'orologio vi dice che sono già passati 20 minuti!... 20 minuti in cui siete andati a zozzo dentro il vostro corpo... La consapevolezza del trascorrere del tempo non c'è più. Nascete, così, all'atemporalità, a un universo diverso, popolato da sensazioni cenestesiche, visive e uditive. Ma può anche capitare l'opposto: ossia che i cinque minuti di durata dell'esercizio vi sembrano interminabili!

Questa prima fase già distingue il MLC<sup>®</sup> dalla ginnastica tradizionale: prendere contatto con il corpo prima di muoversi, captarne le sensazioni cenestesiche, percepire le immagini che il corpo vi rimanda... Tutte queste percezioni nuove vengono registrate dal cervello e potranno esservi utili più tardi. Esse allargano il campo della vostra consapevolezza e vi conducono ad elaborare una relazione nuova, soprattutto diversa, con il corpo in cui abitate.

Fin qui, ciò che sapete del vostro corpo si riassume nel piacere che vi dà quando fate l'amore, nel dolore provocato dalle tensioni o dal ripetersi di un gesto, o magari dalle tensioni causate dalla pratica sportiva o da un esercizio troppo violento. Queste sono conoscenze solo superficiali, e derivano da un condizionamento. Vi rendete conto che vivete con un estraneo, o quasi?

Fermatevi per qualche secondo: che cosa sente il vostro corpo? Apritevi alle percezioni che vi manda, osservatele. Fin qui, avete avuto un assaggio anticipato di com'è nascere all'universo fin qui ignorato della conoscenza di sé, nascere rispetto al proprio corpo, all'immagine inconscia del corpo e a una nuova intelligenza.

Questa consapevolezza non si sviluppa soltanto a terra, durante gli esercizi, ma camminando a piedi nudi sul tappeto. L'operatore vi chiederà di camminare, come di solito fate per strada o altrove. Il solo fatto di osservarvi mentre camminate vi rende tale attività più difficile: «Camminate semplicemente – dice la voce. – Osservate il modo in cui i piedi toccano terra, dove e come si suddivide in essi il peso corporeo mentre camminate...», e all'improvviso vi rendete conto del perché il tacco delle scarpe si consuma di più sul bordo esterno.

«Ora osservate la postura del capo: tende a stare in avanti o all'indietro? Che posizione ha mentre camminate?». Questo è un po' più difficile, ma se non altro potrete notare che camminate col mento in su.

«Mentre camminate, osservate il bacino: dondola da sinistra a destra, o dall'avanti all'indietro?» e qui siete sorpresi nel constatare che è completamente bloccato. Di sorpresa in sorpresa, scoprite tutto ciò che si può osservare nel camminare... e il vostro cervello continua a registrare informazioni nuove.

Questa presa di coscienza, che avvenga mentre siete sdraiati per terra o durante la camminata, precede i movimenti e permette di annotare i cambiamenti che sono il frutto del lavoro sul corpo. Sarete invitati a ricordarvene sia fra un movimento e l'altro, sia alla fine della lezione: vi ricorderete di come il corpo poggiava al suolo prima del tal esercizio o all'inizio della sessione, e così paragonerete il prima e il dopo. Questo sistema non solo sviluppa l'intelligenza cosiddetta "muscolare", ma vi aiuta anche a tenere a mente i cambiamenti, così da assimilarli meglio. L'apertura della coscienza procede anche dopo la seduta; il corpo continua a cambiare sottilmente, e il sistema nervoso continua a notare e ad assimilare tali cambiamenti. Più il corpo si libera delle tensioni e delle contratture, più il lavoro è profondo, e più a lungo dura il suo effetto (addirittura, a volte, anche due o tre giorni dopo la seduta), prolungandosi in un delizioso benessere.

Può anche accadere che, il giorno dopo una seduta di gruppo, il corpo reagisca con sensazioni dolorose o di affaticamento, ma dureranno poco: molti partecipanti alle sedute di gruppo sono rimasti sorpresi da quanto indolenzimento possa essere provocato da movimenti tanto semplici. La spiegazione è semplice: il corpo, condizionato da atteggiamenti mentali che producono posture permanenti (ad esempio, le spalle chiuse, la schiena curva) o da condizionamenti corporei legati al lavoro, non è abituato a vivere un'esplorazione diversa delle fasce muscolari. Questi movimenti lo estraggono dalle sue abitudini, lo invitano ad un'esplorazione più vasta, a una nascita, ad un cambio di postura e di atteggiamento, cambio da cui derivano le sensazioni dolorose, l'indolenzimento muscolare o anche la comparsa di emozioni passeggero di collera o di irritazione. Queste afflizioni non sono nulla, se paragonate al benessere che tali movimenti produrranno. È dunque bene continuare a praticarli, due-tre volte a settimana.

Diversamente dagli strumenti o dalla musica trascinate che si usano nelle lezioni di ginnastica, gli strumenti di lavoro del MLC<sup>®</sup> ricordano più dei giocattoli: durante la seduta di gruppo troverete ceste piene di palline dure (come quelle da tennis), morbide (palle un po' più grosse fatte di schiuma o di gomma) e altre palle, grosse, piccole e medie. Troverete anche dei bastoni ricoperti di schiuma di caucciù, di lunghezze diverse, e piccoli

cuscini cilindrici, fatti con asciugamani di spugna arrotolati e tenuti fermi, alle estremità, da legature. È un'aula molto colorata, in cui anche un bambino si sentirebbe a proprio agio. Gli adulti, invece, la trovano un po' curiosa, ma questa strumentazione irrisoria si trasforma, fin dai primi movimenti, in mezzi preziosi per liberare la muscolatura dalle tensioni. Le palle più consistenti servono per massaggiare, grazie al movimento, i punti strategici: i muscoli dei glutei, il trapezio (poco sotto le spalle), i muscoli estensori della schiena, la sutura sacroiliaca e i muscoli che ad essa fanno riferimento sotto il bacino; gli ischiocrurali, i muscoli gemelli laterali e mediali nella parte posteriore delle gambe e, in ultimo, sotto i piedi, tutti i muscoli dell'arco plantare.

Punti strategici, questi muscoli, perché proprio qui vanno ad annidarsi quasi tutte le tensioni. A seconda del grado di tensione muscolare, le palle saranno tiranniche o angeliche. Non sapevate che una palla da tennis poteva avere una tale valenza? Ebbene sì, perché essendo dura ha il ruolo non solo di massaggiare, ma anche di "penetrare" a fondo nei vari strati muscolari del corpo. Una volta liberato il primo, la palla compenetra ad uno ad uno gli altri. Per fortuna ne abbiamo solo tre, e qualche volta quattro. Se trovate che le palle da tennis siano troppo dure, prendetene altre della stessa dimensione, ma di gomma. Il risultato sarà molto simile.

Le palle di schiuma servono a massaggiare non il muscolo ma la sua guaina, la "fascia"<sup>4</sup> o tessuto connettivo. Hanno un'azione più sottile, più dolce, che però comporta risultati spesso più profondi e altrettanto spettacolari di quelli ottenuti con le palle più dure.

Anche i bastoni servono a massaggiare, ma vengono sistemati per lungo sui muscoli del corpo, per tutta la loro lunghezza, appunto. Si usano in particolare per lavorare sui muscoli della schiena, gli estensori. Sono abbastanza lunghi da unificare nel lavoro muscolare i vari segmenti del corpo: dalla spalla al gluteo, dalla testa al bacino. Il bastone e le palle di schiuma

4 Tessuto connettivo che ricopre muscoli, gruppi di muscoli, vasi sanguigni e nervi, collegando fra loro alcune strutture e permettendo ad altre di scivolare delicatamente l'una sull'altra.

sono gli strumenti preferiti dai “fan” del metodo MLC®.

Concludiamo con i minuscoli cuscini cilindrici spesso usati come poggiatesta in diversi movimenti di allungamento. Servono a massaggiare il cranio, le vertebre e le ossa del bacino. Si usano anche per prevenire le compensazioni nel corso di alcuni movimenti di allungamento, e in questo sono particolarmente apprezzati perché creano una sensazione confortevole anche se si tratta di un movimento che richiede un certo sforzo.

---

## La visione anatomica del corpo umano nel MLC<sup>©</sup>

La visione anatomica sottesa al MLC<sup>©</sup> prende spunto, nel mio caso, da due scuole: la scuola del metodo Mezières e la scuola del Rolfing, create da due donne: Françoise Mézières e Ida Rolf, una in Europa e l'altra negli Stati Uniti; entrambe, dopo avere studiato, manipolato e osservato il corpo umano per più di vent'anni, ne hanno elaborato una visione anatomica nuova. I principi da loro scoperti sono poi diventati i fondamenti dei movimenti adottati dal mio metodo. Ciascuna di queste due scuole ha le sue straordinarietà e i suoi limiti, ed entrambe sono state duramente contestate dalla medicina e dalla fisioterapia tradizionali. Malgrado le contestazioni e le critiche, però, questi approcci hanno dimostrato la loro validità, producendo risultati dove la medicina non ci era riuscita. Questo vale anche per il MLC<sup>©</sup>.

Ecco i loro principi:

- il corpo è un tutt'uno,
- e questo tutt'uno è costantemente in rapporto con la terra e la forza di gravità.

Quando siamo in piedi non ce ne rendiamo conto, ma il corpo è costretto a continui riaggiustamenti rispetto alla forza di gravità; se è ben allineato e in equilibrio, può vivere molto bene il suo rapporto con essa: quando è in equilibrio, il corpo pare essere sospeso ad un filo (fig. 1, p. 20); se è disallineato, invece, sembra che voglia cadere e basta questo per costringerlo a usare una grande quantità di energia per opporre resistenza alla forza di

gravità e mantenersi in equilibrio (fig. 2).



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Presiedono all'equilibrio nella stazione eretta tutti i muscoli posteriori del corpo, i quali sono collegati fra loro come una catena che va dalle dita dei piedi fino al cranio (fig. 3). Per questa ragione, passando alla pratica con il MLC<sup>®</sup>, quando si massaggia la parte inferiore dei piedi può accadere che si rilassino la schiena e la parte posteriore delle spalle, come sotto l'effetto di una reazione a catena. Questo migliora il vostro rapporto con il suolo, e rende più facile anche la stazione eretta. La stessa catena, tuttavia, trasporta anche le compensazioni e amplifica i movimenti di estensione a detrimento di un altro segmento della catena, che si accorcia. Estendere una gamba al massimo sarà possibile se la



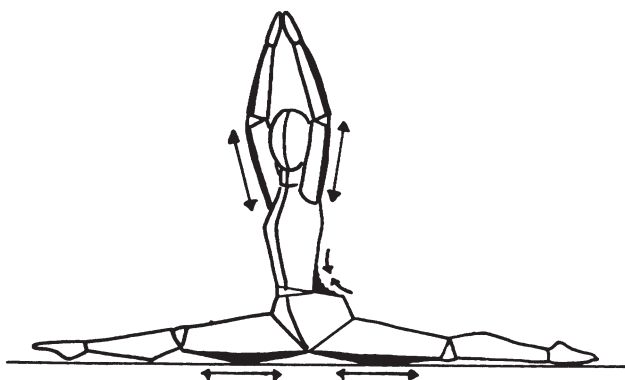


Figura 4

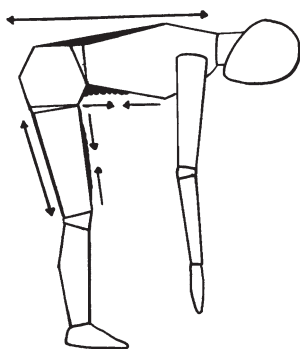


Figura 5

schiena si accorcia e se la pancia si proietta in avanti per consentire alla gamba di allungarsi (fig. 4).

Ecco un altro esempio di compensazione: se vi è già capitato di farvi male a un dito del piede, vi ricorderete che il corpo si è subito organizzato per evitare di poggiare sulla parte dolente. Ha fatto diversi sforzi, fino a prendere l'abitudine di non appoggiarvisi e, già il mattino dopo, al momento di scendere dal letto, era in grado di provocare tutte le contorsioni muscolari necessarie per evitare il dolore. Una volta che il dito del piede è

guarito, avete dovuto “reimparare” a camminare normalmente, poggiando su entrambi i piedi.

Sì, il corpo è uno strumento meraviglioso: non solo abbiamo una catena muscolare posteriore, ma anche i muscoli anteriori che funzionano in diretto rapporto con essa, e in modo opposto. È la cosiddetta “funzione antagonista” del muscolo. Perché mai tale antagonismo, questo lavoro in “direzione opposta”? Semplicemente, ed elegantemente, per mantenere il corpo in equilibrio rispetto all’azione del campo gravitazionale terrestre. Sottratti all’azione verticale della gravità, per esempio quando ci tocca stare a letto a lungo, o in occasione di un viaggio nello spazio ove la gravità è assente, i muscoli hanno tendenza ad atrofizzarsi perché, per economizzare l’energia, il corpo tende ad evitare gli sforzi ogni volta che le circostanze non li rendano necessari. Il corpo è fatto così: segue sempre, rigorosamente, la legge del minimo sforzo, una legge che regge l’intera nostra fisiologia. Facciamo l’esempio del chinarsi per prendere un oggetto: affinché i muscoli della schiena e della parte posteriore delle gambe si allunghino, si estendano, i muscoli ventrali e della parte anteriore delle cosce dovranno contrarsi e accorciarsi (fig. 5, p. 21). Se tuttavia questi ultimi sono bloccati, “congelati” in una posizione perennemente contratta, non saranno più in grado di rispondere alla funzione antagonista, e ciò ridurrà necessariamente l’azione dei muscoli posteriori e la loro possibilità di allungamento. I nostri muscoli funzionano in coppia, in armonia, sincronicamente.

Qual è il ruolo di un muscolo? Un muscolo deve potersi allungare o contrarre quand’è necessario e, soprattutto, essere capace di ritornare alla posizione di riposo. Questa necessaria elasticità gli consente di rispondere all’antagonista a cui è associato. Se un muscolo possiede tutte queste virtù, allora si dice che ha un “buon tono muscolare”; se invece, per una qualsiasi ragione, viene mantenuto in allungamento o in accorciamento prolungato, finisce per deformarsi e perdere la tonicità, e non può più ritornare in posizione di riposo. A questo punto si instaura una deformazione cronica che richiederà una reazione altrettanto cronica del muscolo antagonista, sempre per mantenere l’equilibrio: è questo il fenomeno di deformazione permanente provocato dalle discipline incentrate sullo “sviluppo”

della muscolatura in generale, o sullo “sviluppo” di certi gruppi muscolari “privilegiati”, come accade nella ginnastica, nel culturismo e nella danza.

Dal punto di vista anatomico, il MLC<sup>©</sup> non considera mai un muscolo in modo isolato, ma sempre insieme al suo antagonista; a sua volta, questa coppia viene considerata insieme alla propria guaina, fascia o tessuto connettivo.

Immaginate la coppia di muscoli come se fosse avvolta in una sorta di involucri da imballaggio elastico, il quale ricopre ciascun muscolo individualmente ma anche la coppia, e così via. Questo sottile involucri d'imballaggio tiene insieme i muscoli del braccio e della mano, quelli della mano, del braccio e del collo, quelli della mano, del braccio, del collo e delle spalle e della cassa toracica. Esso collega i muscoli delle spalle allo stomaco. E siccome l'“imballaggio” avvolge non soltanto i muscoli e le coppie di muscoli, ma anche le ossa, gli organi interni, le arterie e le vene, possiamo effettivamente dire che le ginocchia *sono* collegate al gomito! Sì, corro il rischio di farvi sorridere, ma si può davvero affermare che le anche sono collegate alle spalle, le ossa del bacino al cranio e alla mandibola, i piedi alle mani, le caviglie ai polsi. Siamo avvolti dappertutto, e tutto è tenuto insieme. Non abbiamo soltanto un lato anteriore, due laterali e uno posteriore: abbiamo anche profondità, spessore... viviamo a tre dimensioni, e tutto è tenuto insieme da qualcosa.

Ciò detto, se con una qualsiasi tecnica sviluppiamo una parte del corpo più di un'altra, per esempio se decidiamo di rafforzare i muscoli del ventre facendo dei *sit-up* (da sdraiati e con le gambe allungate, vi tirate su in posizione seduta), a furia di ripetere questi movimenti i muscoli in questione finiranno per restringersi e accorciarsi in modo permanente, dandoci l'illusione di un buon tono muscolare. Diventeranno duri, rigidi, e il loro involucri a sua volta diventerà più denso, più spesso... ma gli organi interni, situati sotto gli addominali, ne soffriranno.

Probabilmente non sapete che gli addominali sono collegati sia alle ossa del bacino che a quelle della cassa toracica, e in rapporto diretto con gli antagonisti, i muscoli profondi del bacino e i muscoli profondi della parte bassa della schiena. Quando i muscoli ventrali si contraggono cronicamente, diventando duri

e rigidi, i loro punti d'innesto, proprio per via di questa cronica contrazione, esercitano una trazione sulle ossa alle quali sono fissati, comportando un cronico spostamento delle ossa e delle articolazioni. I muscoli della parte bassa della schiena, antagonisti degli addominali, si abbreviano anch'essi, per adattarsi al tono muscolare che abbiamo imposto agli addominali.

Se volete convincervene, non vi è nulla di meglio che esperire la cosa direttamente. Sdraiatevi a terra e verificate, facendo scivolare la mano sotto la porzione inferiore della schiena, la distanza che c'è tra la colonna vertebrale e il suolo. Ora fate 8 *sit-up*, poi verificate di nuovo la distanza tra la schiena e il pavimento. Che cosa notate? Il dorso è più arcuato di prima! E ben presto, se ci date dentro, non soltanto si indolenziranno gli addominali che avete fatto lavorare, ma anche i loro antagonisti posteriori.

Questi esercizi per gli addominali (e molti altri esercizi di ginnastica) danno l'illusione di ottenere una migliore tonicità muscolare, ma *la vera tonicità viene dall'interno*: non la si può coltivare superficialmente, isolando un muscolo dall'insieme e da ciò che lo circonda, perché il corpo è un tutt'uno. L'autentica tonicità deriva dall'armonia fra un muscolo, il suo antagonista, la fascia e l'ambiente circostante, formato da organi interni, vasi sanguigni, arterie e vasi linfatici.

Che cosa accade quando smettete di praticare gli esercizi che hanno lo scopo di "tonificare" i muscoli? Che questi ritornano gradualmente ad essere molli e flaccidi: il tono muscolare raggiunto con tanto sudore e sforzo finisce per scomparire, essendo solo una costruzione superficiale.

Immaginate il corpo come una cipolla, il cui "cuore" corrisponda al centro del corpo; immaginate questo centro come un cilindro formato dalla fascia muscolare più profonda, che comprende tutti i muscoli che collegano le articolazioni scheletriche: questo è lo strato intrinseco, lo strato dell'essere. Sono muscoletti brevi e tozzi, che, se in buon equilibrio e in armonia, danno una sensazione di solidità. Il cilindro, cuore della cipolla, è solido e stabile; lo scheletro, nella parte più profonda, è tenuto insieme da qualcosa. Gli altri muscoli, gli altri strati, gli strati dell'apparire, possono allora innestarsi sul cilindro, costruendosi intorno ad esso. Si tratta dei muscoli estrinseci, più lunghi dei muscoli intrinseci; essi armonizzano e mantengono in equi-

librio i vari strati della cipolla intorno al suo centro, aggiungendo alla sensazione di stabilità corporea una sensazione di elasticità, armonia e grazia. Questa è la vera tonicità. E questa è anche la visione anatomica su cui si basa il MLC<sup>©</sup>.

I movimenti di liberazione dalle corazze, creati in funzione e in base a tale concetto, sono armoniosi, rispettosi di tutto, olistici. A mano a mano che progrediamo nella pratica dei movimenti, ritroviamo – prima in modo temporaneo e poi in modo sempre più duraturo – una sensazione di armonia corporea fatta di forza ed elasticità. Tali sensazioni costituiscono in buona parte quella fiducia in se stessi e quel benessere che sono gli autentici scopi del MLC<sup>©</sup>. Scoprire che possiamo riappropriarci del nostro corpo e rinascere rispetto ad esso è una sensazione opposta al senso di alienazione, e questo è precisamente l'effetto globale che andiamo cercando. Tale sensazione nasce con lo sviluppo dei sensi cenestesici e propriocettivi, ossia con la riconquista della capacità di sapere ciò che “accade dentro”: anche se poi abbandonerete per un certo tempo questo metodo, non perderete mai più la facoltà di “sentire da dentro”, e proprio questa capacità vi dirà quando l'equilibrio sta per rompersi e che è nuovamente ora di prendersi cura di sé. Così facendo, solleciterà la vostra responsabilità nei confronti di voi stessi e del vostro benessere.