

# 1. La danza tra libertà e controllo. L'approccio psico-fisiologico alla danza

VEZIO RUGGIERI

#Libertà-controllo #Psicofisiologia #Feeling  
#Immaginazione #Struttura dell'Io

Con questo breve scritto cercherò di stabilire un dialogo tra la psicofisiologia e l'arte della danza. Il discorso si focalizzerà su alcuni aspetti specifici a cominciare con ciò che è fondamentale nella danza, ossia la sua impalcatura psicologica: il conflitto fra *libertà e controllo*. In che misura la danza è libertà? È libertà di muoversi nello spazio, non soltanto secondo una logica legata alla meccanica dell'equilibrio posturale e/o finalizzata all'interazione sociale. Questa apparente follia della danza che si realizza in rapporto alla musica e ai suoi ritmi, è fenomeno di libertà. Libertà che però deve tener conto delle necessità imposte dalle dinamiche del mantenimento dell'equilibrio posturale. Poiché il piacere del movimento libero è strettamente legato al piacere estetico, è proprio qui che la libertà interagisce con il controllo del movimento stesso. Il concetto di controllo che si vuole qui esporre è quel processo psicofisiologico che dà forma al movimento. Allo stesso tempo si sottolineerà il fatto che un certo tipo di controllo (per es. quello legato ad un eccesso di concentrazione attentiva) esercita sul movimento un'azione assolutamente inibitoria. Esistono diversi gradi di libertà motoria: non soltanto c'è la libertà dell'ubriaco (che per certi gradi di alcolemia riesce a produrre degli automatismi di oscillazioni posturali senza cadere) o quella relativa ad alcuni stati di trance. Ma c'è anche un livello intermedio di controllo, un livello assolutamente necessario. Partiamo dal fatto, peraltro ovvio ed universalmente noto, che il movimento è prodotto dall'attività contrattile dei muscoli e che esso può diventare gesto acquistando significati estetici e/o relazionali. Per produrre un gesto il danzatore attiva nel cervello una forma di immaginazione che chiamiamo *programmatica*: formula programmi motori che mediante le vie nervose efferenti si traducono nella forma manifesta di azioni e dei gesti.

## 1. Attenzione e controllo

Per la realizzazione di tale programma motorio è necessario esercitare un certo tipo di "controllo", il quale per i gesti quotidiani è per lo più automatizzato

ed involontario, mentre per la danza, specie in un'eventuale fase di apprendimento, richiede l'applicazione di una particolare forma di "attenzione". In che consiste dunque il controllo?

Il controllo, strettamente imparentato con l'attenzione, è un'operazione mentale che investe il sistema muscolare. L'attenzione, che è la base del controllo, secondo la nostra definizione psicofisiologica, è una tensione muscolare orientata verso uno stimolo esterno o interno immaginato.<sup>1</sup> In questa operazione sono interessati non solo i muscoli oculari che muovono gli occhi nell'esplorazione dello spazio, ma anche gran parte dei muscoli del corpo. In questo quadro si evidenzia il fatto che i muscoli non solo si contraggono accorciandosi (contrazione isotonica) per produrre movimento, ma si tendono (contrazione isometrica in cui non si osserva una variazione della lunghezza del muscolo, ma della sua tensione) per orientare sguardo e corpo (e tutto il suo apparato percettivo) verso aree dello spazio in cui è localizzato lo stimolo. Il controllo dunque non è un meccanismo puramente, o astrattamente, mentale. Ipotizziamo che io stessi imparando a scrivere, e volessi scrivere la lettera "A", non avendo le opportune capacità di controllo sulla suddetta azione, il movimento della mano non avrebbe la forma armonica spazio-temporale necessaria; l'atto dello scrivere sarebbe facilmente soggetto all'azione disgregante di impulsi motori parassiti, e ciò non mi consentirebbe di orientare correttamente nello spazio la mia penna mantenendo un livello di tensione coerente e costante nel tempo, sia pur con piccole variazioni. Il movimento stesso dunque sarebbe fuori misura. Al contrario per esercitare un "controllo" sul movimento, il sistema muscolare stesso interviene, attraverso una tensione muscolare isometrica a modulare la sequenza delle contrazioni isotoniche che costituiscono il movimento stesso. Il controllo consiste nell'azione di "muscoli tesi" che agiscono su "muscoli che si contraggono". Da quanto detto è però facile immaginare come un eccesso di controllo, determinando un eccesso di tensione, possa bloccare la libertà di movimento. La tensione dell'attenzione inoltre si collega come vedremo con la tensione propria del tono posturale di base necessario per mantenere un equilibrio posturale.

## **2. Il sistema muscolare generatore del sentimento (*feeling*) di singole emozioni e del tono affettivo generale**

La riflessione psicofisiologica mette in evidenza un'altra funzione importantissima del sistema muscolare: questo oltre a produrre eventi motori tonici e dinamici sulla base degli schemi programmatici del cervello (sistema dell'output), svolge anche la funzione sensoriale di segnalare al cervello la propria attività (sistema dell'input) che interessa, in modo inconsapevole ed automatico,

---

<sup>1</sup> Cfr. Vezió Ruggieri, *Semeiotica dei processi psicofisiologici e psicosomatici*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1987.

la sequenza di eventi contrattili delle “figure motorie” che il soggetto sta eseguendo: i livelli di tensione tonico-motori propri del mantenimento posturale. Oltre a fornire informazioni “inconscie” (subliminali ed automatiche) sulle proprie attività, il sistema percettivo muscolare (noto come sensibilità propriocettiva) trasforma l’informazione sul livello di tensione muscolare (tono) in vissuto soggettivo di tensione. Le variazioni di tensione diventano così percezione soggettiva, vissuti soggettivi di tensione, nelle forme, per esempio di leggerezza-pesantezza-tensione-rigidità.<sup>2</sup> Queste variazioni di tensione percepite sono alla base della costruzione soggettiva del *feeling* - cioè del sentire emozionale che si riferisce sia alla tonalità affettiva di base che alle forme specifiche dei sentimenti che caratterizzano le diverse emozioni – che costituisce il “tono affettivo”, lo sfondo emotivo in cui si svolgono le singole azioni ed esperienze.

## 2.1 Il sentimento: fase finale delle emozioni

Per quanto riguarda le emozioni (gioia, rabbia, paura, tristezza, etc.) la neurofisiologia ha dimostrato che la stimolazione dell’ipotalamo, del sistema limbico e dell’insula produce delle configurazioni motorie specifiche per ogni emozione, collegate con il sistema neurovegetativo, che interessano non solo la muscolatura mimico-espressiva del volto ma il tono muscolare di tutto il corpo.<sup>3</sup> In psicofisiologia definiamo *emozione* tutto il processo psicofisiologico che è messo in moto da uno stimolo emozionale (esterno o interno) che investe parti specializzate del cervello che a loro volta producono le configurazioni motorie espressive del volto e variazioni significative del tono muscolare le quali, in seguito ad un *feedback* retroattivo, generano un vissuto di tensione, specifico per ogni emozione, che chiamiamo *sentimento*.

## 3. Inibizione: una forma particolare di controllo

Partendo dal presupposto che il meccanismo delle emozioni, per la genesi del sentimento, ha il suo volano nel sistema muscolare, è stato possibile mettere in evidenza un particolare meccanismo fisiologico attraverso cui un soggetto può bloccare il processo delle emozioni inibendo la percezione del sentimento che le caratterizza. Il meccanismo consiste nella contrazione massimale che si esprime in una contrattura che irrigidisce i muscoli interessati fissandoli in una sorta di relativa immobilità. In tal modo la figura motoria non può più svilupparsi spazio-

---

<sup>2</sup> Cfr. V. Ruggieri, *Identità in psicologia e teatro*, Roma, Ed M.A.G.I., 2001

<sup>3</sup> Cfr. V. Ruggieri, *Mente Corpo Malattia*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1988, il volume rivisita la *teoria del senso comune*, ipotesi sviluppata da William James e Carl Lange, pubblicata in Carl T. Lange, *Ueber Gemuets Bewegungen*, Leipzig, Kurell, 1887; e successivamente in William James, *Principles of Psychology*, Holt, New York, Winward and Winston, 1890

temporalmente e non può più generare il sentimento. Talvolta tale contrattura, facilmente osservabile semioticamente, può persistere per tutta la vita ed entrare a far parte degli atteggiamenti posturali stabili del soggetto. È importante sottolineare che questo meccanismo descritto non è in contraddizione con la psicodinamica delle emozioni di cui costituisce la base funzionale. La psicanalisi esamina essenzialmente il processo in termini puramente mentali ma non in contraddizione con il substrato funzionale fisiologico.

#### 4. La Struttura dell' *Io*

Le diverse funzioni corporee sono espressione dell' *Io* che in psicofisiologia definiamo come un'unità psicofisica paragonabile ad una scultura vivente (corpo e sue manifestazioni) che ha dentro di sé il suo scultore. Lo scultore è l' *Io* stesso: un sistema funzionale, cioè una super-funzione che stimola e controlla tutte le funzioni fisiche e psichiche della persona. Tale sistema funzionale attraverso una sintesi percettiva delle funzioni stesse che controlla, auto-percependo se stesso come una realtà unitaria, si auto-genera: trasforma un sistema di regolazione e controllo psicofisiologico in "soggetto", ossia in una realtà psicologica. A questo fenomeno abbiamo dato il nome di "paradosso" dell' *Io*. La nostra riflessione psicofisiologica (legata anche ad esperienze cliniche) nasce dall'evidenza sperimentale e clinica di: una relazione bidirezionale tra percezione soggettiva di stabilità di base e di continuità spazio-temporale che l' *Io* ha di se stesso, e la stabilità della dinamica postural-corporea fisicamente concreta che l' *Io* stesso "continuativamente", in ogni momento della sue esistenza, produce e regola. Le due dimensioni operative quella psicologica e quella puramente fisica si condizionano reciprocamente.<sup>4</sup>

In questa interazione il tono muscolare di base è il perno insostituibile. Il nucleo di questa esperienza è costituito dalla "percezione attiva", cioè auto-prodotta, poiché il soggetto stesso stimola la produzione del tono muscolare ed il livello di tensione che in seguito percepisce. Inoltre esso integra e sintetizza le tensioni di base dei diversi distretti corporei in una unità che soggettivamente è autopercepita come unità psicofisica. La cornice funzionale pedagogica di questo processo psicofisico mira ad aiutare il soggetto a costruire una stabilità psicofisica attraverso la percezione attiva del proprio corpo come una struttura che si auto-appoggia su una base corporea reale. Tale auto-appoggio consente di modulare le proprie "tensioni psicofisiche". Il soggetto dunque ha una coscienza di Sé come di una unità fisicamente compatta posta al centro del proprio spazio e del proprio tempo. Questa auto-percezione, benché strutturale, è sostanzialmente subliminale (non consapevolmente percepita). Inoltre il processo di integrazione e armonizzazione delle tensioni presenta diverse

---

<sup>4</sup> Cfr. V. Ruggieri, *Identità in psicologia e teatro*, cit.

differenze individuali. Pertanto da un punto di vista pedagogico teatrale è necessario che l'allievo sia stimolato ed educato a produrre una percezione attiva di sé come unità. Il soggetto è messo percettivamente in contatto con il proprio tono di base, prendendo coscienza del fatto che egli può attivamente regolarlo, alzando e abbassando sia il suo livello globale che quello dei vari distretti. Il lavoro si focalizza inizialmente sul tono di base e solo successivamente sulle figure motorie e sui movimenti. Pedagogicamente è estremamente utile stabilire didatticamente un rapporto ottimale tra sfondo tonico (stabile) e figure motorie. Lo scopo fondamentale del lavoro dello sfondo tonico non è quello di ottenere un generico "rilassamento" delle tensioni, ma di operare una "costruzione" della struttura psicofisica dell'Io che si possa appoggiare su se stesso. Una persona può essere stimolata a fare attivamente delle operazioni di sintesi percettiva che unifica in un'unica realtà le varie tensioni distrettuali corporee. L'unificazione percettiva, produce la tensione necessaria per una "tessitura" delle componenti toniche del sistema muscolare. L'attesa percettiva di un segnale può sollecitare la produzione del segnale stesso: il soggetto dunque può gestire attivamente la sua struttura biologica di base e darle forma: la regolazione del tono di base esce così da una dimensione puramente meccanica ed entra come parte costitutiva essenziale nel quadro psicologico più ampio della struttura dell'Io. Il tono muscolare costituisce la base su cui si impianta la programmazione e realizzazione delle sequenze motorie contrattili che costituiscono le azioni.<sup>5</sup>

#### 4.1 L'Io, la struttura psicofisica e la sua storia personale

È importante mettere in evidenza il fatto che il tono stesso è strettamente legato alla dinamica psicologica che a sua volta è il prodotto della storia psicofisica personale del soggetto. Infatti la storia personale dell'individuo ha come asse portante la capacità di tenere unite le proprie parti costruendo continuamente nel tempo un'unità che resta costante nelle diverse situazioni (potenzialmente disgreganti) delle esperienze quotidiane. Sulla base della memoria genetica, l'Io non solo ha il compito di organizzare l'attività di tutte le funzioni corporee ma anche di contribuire allo sviluppo ed al mantenimento della sua stessa struttura fisica. Basti pensare alla funzione alimentare che trasforma sostanze esterne (cibo) in materiale energetico (es. zuccheri) ed in materiale utilizzato per costruire la struttura stessa del corpo (es. proteine). Ma oltre alla funzione del controllo biochimico di base, ed al coordinamento di tutti i sistemi corporei (cardio-vascolare, respiratorio, etc.) l'Io, attraverso l'organizzazione e la realizzazione degli atteggiamenti posturali abituali, genera la postura, cioè una realtà psicofisica (la scultura vivente) che definisce il modo individuale di essere al mondo.<sup>6</sup> In tal

---

<sup>5</sup> Ibidem

<sup>6</sup> Ibidem.

modo diamo una base psicofisiologica concreta al concetto filosofico del *da-Sein* (esserci), cioè del modo di essere al mondo. In questa concezione nasce un rapporto nuovo tra emozione, movimento, libertà-controllo, che si unificano nella postura e hanno una comune base funzionale nel sistema muscolare. Il sistema muscolare ovviamente è a sua volta regolato dal cervello, centro di raccolta dell'informazione proveniente dal corpo e centro anche della programmazione e controllo dell'attività corporea. La sintesi cerebrale delle informazioni corporee che caratterizzano una postura abituale genera nel cervello un'auto-rappresentazione detta *immagine corporea* (Body Image). Tale auto-rappresentazione cerebrale svolge a sua volta un ruolo attivo poiché, attraverso le vie nervose efferenti, stimola il sistema muscolare tonico in modo da dare una forma che confermi l'auto-rappresentazione cerebrale producendo così gli atteggiamenti caratteristici di ogni individuo. Per cui possiamo dire che il corpo non è altro che la messa in scena della rappresentazione del corpo: il modo in cui noi ci auto-rappresentiamo determina il modo in cui ci presentiamo al mondo. Il paradosso funzionale è che questa auto-rappresentazione nasce a sua volta dall'esperienza e dal modo di essere nel mondo. Il corpo è la base dell'auto-rappresentazione, ma a sua volta il corpo è l'oggetto della riproduzione della rappresentazione del cervello che si realizza attraverso le sue tensioni posturali stabili che danno forma individuale ai rapporti spaziali tra i diversi distretti corporei.<sup>7</sup>

Dunque il movimento, il controllo, le emozioni, il feeling (l'umore e lo sfondo affettivo) nascono dal sistema muscolare che costituisce l'impalcatura di base delle posture e del mantenimento dinamico dell'equilibrio posturale. La postura è la posizione che l'individuo assume nello spazio. Una postura ideale ed universale non esiste. Essa si esprime *sempre* in modo concreto attraverso atteggiamenti posturali la cui forma è determinata dal modo con cui si rapportano tra loro spazialmente - sostenute dalle tensioni toniche - le diverse strutture corporee. Esistono atteggiamenti posturali, situazionali e temporanei, alcuni culturalmente indotti, ed atteggiamenti abituali che sono dei veri e propri "tratti di personalità". In tal caso la postura abituale come abbiamo detto indica il modo individuale di essere al mondo, la forma specifica del "da-Sein". La rappresentazione è una sorta di specchio, in forma di mosaico, della struttura e della forma del corpo. Ma la rappresentazione del corpo - a sua volta (per le connessioni con l'immagine corporea) attraverso vie nervose efferenti - stimola il sistema muscolare a riprodurre stabilmente l'immagine-rappresentazione che esso ha contribuito a generare a livello cerebrale. Tra rappresentazione cerebrale del corpo ed atteggiamenti psicologici del corpo ci sarebbe un continuo dialogo circolare realizzato dalle vie nervose afferenti ed efferenti che formerebbero una sorta di circuiti riverberanti.<sup>8</sup> In questo saggio ho messo in evidenza come questa

---

<sup>7</sup> Cfr. V. Ruggieri, *Mente Corpo e Malattia*, cit.; oltre a V. Ruggieri, *Identità in psicologia e teatro*, cit.

<sup>8</sup> In biologia vi si riferisce nei termini di "modello copernicano"; Cfr. Ruggieri, *Identità in psicologia e teatro*, cit.

relazione dinamica tra centro, cervello e periferia (corpo) sia la base dell'identità. L'identità è a sua volta composta da un'identità nucleare che raccorda tra loro, generalmente in modo funzionalmente dinamico e fluido, diverse sub-identità. Ogni sub-identità è a sua volta composta da un'interazione tra centro e periferia simile a quella che abbiamo descritto per l'identità globale. Partiamo dal presupposto che nel gioco teatrale e della danza l'assunzione di un personaggio è assimilabile all'assunzione di una sub-identità. Ripetiamo dunque -perché importante nella pedagogia della danza in cui interagiscono immaginazione e realtà corporea - che il corpo ha un significato ed una dimensione psicologica e svolge un ruolo fondamentale nella formazione dell'identità della persona e dei personaggi con cui si identificano il danzatore e l'attore. Infatti il corpo nelle forme specifiche dei suoi atteggiamenti, attraverso le vie nervose afferenti, genera la "rappresentazione del corpo" strettamente collegata funzionalmente con lo schema corporeo. La rappresentazione sarebbe specchio del corpo ed il corpo, nelle sue forme espressive concrete corporee sarebbe lo specchio della rappresentazione corticale cerebrale. Il corpo sarebbe dunque la messa in scena della rappresentazione del corpo. Questa interazione continuamente e stabilmente attiva costituirebbe la base della identità dell'individuo. Ma non dimentichiamo che lo stesso sistema muscolare tonico, che genera gli atteggiamenti posturali, produce il feeling, così l'interazione tra autorappresentazione e feeling determinerebbe la base dell'espressività estetica propria delle arti performative quali la danza ed il teatro.

## 5. Sforzo e Fatica

C'è un punto su cui ancora non abbiamo riflettuto e sono i concetti di *sforzo* e *fatica* che entrano in gioco in qualche modo nella pedagogia della danza. L'effetto dello *sforzo* che impegna eccessivamente i muscoli crea *fatica*. Partiamo dalla descrizione fisiologica dello sforzo in vista della possibilità di ridurre la sua insorgenza anche nell'ambito di complesse attività motorie come nella danza. Accenneremo in seguito anche a come, lavorando al rapporto tra sforzo e postura si possa ridurre l'entità stessa dello sforzo attraverso una particolare gestione del peso. Mettendo a fuoco i rapporti tra tono posturale e movimento, osserviamo innanzi tutto che il tono muscolare può presentare diversi livelli di tensione sia globale che nei diversi distretti corporei. Il movimento prende forma, come le onde rispetto al mare, da questo sfondo tonico, e può essere facilitato o ostacolato da esso nella sua realizzazione. Un livello di tono molto basso certo non facilita il movimento poiché richiede un elevato impegno energetico, così come una tensione di base troppo alta, crea una resistenza, una sorta di opposizione contro cui la produzione del movimento deve lottare. In questo secondo caso si genera l'esperienza di *sforzo* percepita soggettivamente e rilevabile obiettivamente. Lo sforzo consiste nell'aumento di tensione che il soggetto

produce per superare l'ostacolo che si oppone alla realizzazione del movimento programmato. Per esempio lo sforzo compare nel sollevare un peso eccessivo. Il soggetto crea un aumento di tensione nel tentativo di produrre una contrazione più energica nel gesto di sollevare l'oggetto pesante. Lo sforzo può nascere in rapporto ad ostacoli fisici ma anche per una eccessiva valutazione psicologica della difficoltà del compito da eseguire, fisico o mentale che sia. Questo meccanismo può sembrare irrazionale, ma è frequentissimo ed ha importantissime implicazioni nella pedagogia della danza e nel teatro. In questo caso si comprende dunque facilmente il ruolo rilevante svolto dalla regolazione tonica di base che ha la funzione non solo, quando è necessario, di *elevare* il tono, ma anche di *scaricare* le tensioni eccessive riducendole. Per realizzare opportunamente questa ultima operazione è necessario tener conto della stabilità dell'individuo nel mantenimento dell'equilibrio posturale che si realizza attraverso una percezione attiva dell'auto-appoggio. Una postura instabile obbliga il soggetto contemporaneamente ad impegnare i muscoli, di solito aumentando il tono, per mantenere l'equilibrio ed il tono di base che fa da sfondo alla genesi del programma motorio del compito. Comincia a diventare interessante analizzare come si può ridurre lo sforzo mantenendo l'intenzione di dare forma. Si può automatizzare il comportamento motorio riducendo in qualche misura lo sforzo? Uno dei modi consiste nel creare un'alternanza di attività-riposo dei muscoli tonicamente impegnati in una postura e nel costruire una stabile base di appoggio. Costruire una stabile base di appoggio richiede talvolta una specifica azione pedagogica orientata a sviluppare la capacità di lasciarsi andare alla scarica del peso. Questa ultima operazione è contemporaneamente di tipo psicologico e fisico.

## 6. Tensioni posturali e costruzione attiva dell'Io

Possiamo considerare il sistema muscolare "tonico" metaforicamente come le radici ed il tronco di quell'albero che è la struttura psicofisica dell'Io. Tradizionalmente la ricerca fisiologica studia in modo separato l'impianto tonico posturale (contrazione isometrica, variazioni di tono e di tensione) ed i movimenti (sequenze di contrazioni isotoniche). Per quanto riguarda la struttura dell'Io ricordiamo ancora una volta la funzione fondamentale del tono legata ai meccanismi percettivi: la sintesi percettiva delle informazioni toniche dei vari distretti corporei genera il vissuto soggettivo e l'esperienza concreta di unità funzionale che è alla base della percezione che l'Io ha di se stesso, come un individuo unico, compatto ed integro, ben distinto dal contesto ambientale. Benché ci siano molte analisi sui significati psicofisici del movimento, poca attenzione è posta sulla analisi *psicofisica* del tono muscolare per "stare", se non nel contesto degli studi degli automatismi meccanici e riflessogeni: dello stare senza cadere e senza perdere l'equilibrio che pure sono presenti in ogni forma di



stare psicologico-espressivo. Inoltre ricordiamo che il tono con le piccole ma significative variazioni genera il feeling emozionale. Quindi le emozioni nascono dalle variazioni di tono che a loro volta possono determinare una relativa instabilità posturale.

### 6.1 Narcisismo ed il piacere di esistere

In questo contesto sottolineiamo che l'integrazione delle tensioni - che crea una interconnessione volta a formare una sorta di maglia (muscolare) che ricopre tutto il corpo - genera un piacere che è il piacere di esistere, di essere al mondo. Noi, modificando la concezione del narcisismo sviluppata da Sigmund Freud, lo chiamiamo *piacere narcisistico*. Si tratta di un piacere di sfondo costantemente agente che sottende tutte le variazioni sia del feeling generale dell'umore e di quello specifico delle singole emozioni. La percezione di disconnessioni tra i diversi distretti muscolari genera l'effetto soggettivo opposto di disgregazione e di malessere psicologico. Presentiamo ora analiticamente alcuni aspetti importanti per la gestione del peso corporeo.

### 6.2 Il peso

Pedagogicamente possiamo collegare l'auto-percezione unitaria di sé alla scarica del peso su una base di appoggio. Questa ultima operazione è legata alla sensazione psicologica soggettiva di fiducia nelle proprie capacità di ridurre le tensioni corporee lasciandosi andare all'azione del peso senza avere la sensazione di perdita dell'equilibrio, di cadere o di disgregarsi fisicamente. Tale sensazione, molto diffusa, come dimostra l'esperienza clinica e didattica attoriale, è strettamente legata ad una latente auto-percezione di instabilità di base. Ricordiamo che la tensione muscolare di base ha la funzione di *contrapporsi* all'effetto del peso della struttura corporea (azione antigravitaria) che è particolarmente evidente nella postura eretta. Possiamo pensare ai muscoli come fili di sostegno simili a quelli di una marionetta. Nella marionetta essi si attaccano al corpo dall'esterno mentre negli umani essi sono incorporati nella struttura. Questi fili *elastici* e *contrattili*, con la loro tensione di base, "trattengono" le componenti pesanti del corpo (principalmente le ossa se consideriamo il corpo nella sua totalità includendo anche i visceri). Il rilasciamento delle tensioni muscolari, determina un "cedimento" del peso con una possibile "caduta". Se un soggetto percepisce la difficoltà di stare in piedi ed ha la paura latente ed inconsapevole di non riuscire a tenere insieme tutte le sue parti corporee, *aumenta* la tensione tonica di base. Questo *sforzo muscolare* genera rigidità posturale che a sua volta rappresenta un ostacolo nell'esecuzione di movimenti liberi. Come si può trasformare questa esperienza percorrendo vie di regolazione automatiche?

*Cedendo al peso*, utilizzando l'elasticità dei muscoli e la loro attività riflesso-gena. Immaginiamo che i muscoli che tengono il corpo in sospensione agiscano come delle molle cui sono appese delle pesanti sfere di metallo. Possiamo immaginare che il peso della sfera agisca sulla molla allungandola e che immediatamente dopo, per azione stessa della molla, la sfera sia tirata nuovamente su. La molla si allunga per effetto del peso e subito dopo si accorcia per la propria elasticità strutturale. Similmente "cedere al peso del corpo" allunga i muscoli. Il cedere può determinare una caduta e/o una perdita di equilibrio, ma se si cede al peso con *l'intenzione programmatica di attesa* utilizzando l'elasticità dei muscoli, si avrà un immediato *effetto rimbalzo* che riporterà la tensione muscolare non solo al livello di pre-caduta, ma addirittura ad un livello più elevato. Si tratta di un gioco puramente elastico. Abbiamo chiamato questo processo *rimbalzo tonico* in cui si può cedere ma automatizzando la previsione di utilizzare l'automatismo di ritorno atteso. Ciò è quanto si verifica probabilmente nella pratica sportiva del "salto in alto". Se si dà molto spazio a questo tipo di meccanismo, il corpo è molto più libero nella sua capacità performativa perché appunto il muscolo è sottoposto ad una sequenza di allungamento-contrazione isometrica di ritorno, e in qualche modo respira, vive, all'interno delle coordinate di una postura che si intreccia con il movimento. Sul piano pedagogico si educa il soggetto a confrontarsi, sperimentandola, con l'idea che sia possibile cedere al peso modulando l'attività del peso stesso. Questo meccanismo del rimbalzo tonico, se usato nel modo appena accennato, può essere utile alla regolazione del tono muscolare integrandosi al meglio con gli stimoli motori che provengono dal cervello. Così il tono di base viene ad essere costituito da una rapida, fugacissima alternanza di tensione-rilasciamento-tensione che evita uno stato di tensione continuativa che genererebbe fatica e creerebbe uno *sfondo motorio dinamico* il quale andrebbe a facilitare lo sviluppo del movimento proprio dell'azione. Segnaliamo il fatto che si può chiedere ai soggetti anche solo *di immaginare* la sequenza del rimbalzo tonico poiché vediamo che essa assume una consistenza reale anche se appena accennata. Ciò perché da un punto di vista psicofisiologico *immaginare un'azione* è di fatto realizzare, attraverso micro-variazioni del tono muscolare, una concreta micro-azione. Tali variazioni in qualche modo *mimano*, anticipandole sul piano muscolare, le più ampie e profonde contrazioni isotoniche proprio del movimento macroscopico. Le variazioni toniche di un movimento sono una sorta di prova generale del movimento stesso.

## 6.2 Il ritmo

In questa concezione dinamica del rapporto tono-movimento collochiamo anche il ritmo che definiamo come: l'incontro percettivo periodico con uno stimolo atteso. L'attesa dell'incontro con lo stimolo è in realtà una tensione muscolare che si *scioglie* nel momento stesso dell'incontro percettivo con lo

stimolo che ricompare immediatamente dopo. Anche il ritmo deve a sua volta collegarsi con la gestione tonica dell'equilibrio posturale.

### 6.3 Immaginazione

Riflettiamo sul fatto che *l'immaginazione*, coincidendo esclusivamente con il concetto di *fantasia*, era ed è considerata una sorta di fuga, di evasione dalla realtà. Secondo noi fisiologi l'immaginazione invece organizza la realtà. Io non potevo arrivare all'università se non *immaginavo* che c'era un convegno, se *non immaginavo* che per arrivare qui c'era un autobus che naturalmente ritardava, che salivo sull'autobus, scendevo, facevo dei passi, e invece di prendere una strada a caso prendevo la strada delle Ex-vetriere Sciarra. È l'immaginazione che organizza la realtà, questo è un altro punto importante per cui la danza rientra fortemente nella gestione immaginativa del legame tra auto-rappresentazione (che costituisce una forma specifica di immaginazione) dell'immaginazione dei gesti che si intende esprimere, del loro significato semantico-relazionale. Abbiamo infatti accennato che l'immaginazione ha una sua base e concretezza corporea. Ripetiamo dunque il concetto: l'immaginazione di un'azione è una micro-azione e la auto-rappresentazione è la percezione concreta del corpo che a sua volta modula l'attività del corpo.

## 7. Conclusioni

In conclusione diciamo che i muscoli non hanno solamente un ruolo fisiologico fine a se stesso. Il fisiologo che scrive un libro di anatomia e di fisiologia con la rappresentazione di tutti i muscoli e le loro funzioni distrettuali ha una rappresentazione molto astratta e generalizzata dei muscoli. Allora la riflessione diventa: che rapporto c'è tra la postura di base e le figure motorie che io penso di realizzare sul piano estetico-immaginativo? E come si stabilisce l'intreccio con i significati posturali (sub-identità del personaggio), feeling, emozioni ed aspettative immaginative senso-motorie sollecitate da stimolazione allusiva della stessa danza?

Prima di tutto c'è l'auto-appoggio. Se il danzatore parte già con una tensione di sospensione per la difficoltà della performance, non è libero di regolare le tensioni toniche (generando tensioni minime, alterne e graduali, alzandole per poi risolverle). Una pedagogia troppo normativa che indica troppo nel dettaglio i modi di essere della figura non parte dall'auto-appoggio che fa parte del sistema di regolazione delle tensioni.

L'arte consiste essenzialmente nel creare aspettative e poi risolverle o non. Che cos'è l'aspettativa? È l'attesa di tensione per una soluzione comportamentale, il ritorno a una situazione *quo ante*. Questo è un po' il quadro in cui la

psicofisiologia può dialogare profondamente con la musica e la danza.

Infine, per quanto riguarda l'immaginazione, noi sosteniamo un'ipotesi che ancor oggi risulta un po' scandalosa e cioè che l'immaginazione visiva passa attraverso gli occhi. Gli occhi vedono ciò che si immagina! L'immaginazione passa attraverso gli occhi, perché? Perché è dimostrato scientificamente che immaginazione e percezione sono basate sulla attività delle stesse cellule nervose del cervello quindi sono funzionalmente identiche. Ma noi andiamo oltre dimostrando che l'identità interessa tutto il sistema visivo, quindi anche gli occhi.<sup>9</sup> Non abbiamo tempo per sviluppare adesso questo tema. Forse in conclusione accenniamo al fatto che bisogna re-inquadrare il concetto di percezione. Che cos'è la percezione? La psicologia si è rotta il capo per capire il rapporto mente-corpo. La mente si incorpora? No! Al contrario il corpo si *mentalizza*, crea la mente. Infatti il mondo esterno è riscritto attraverso la percezione nella forma di rappresentazioni mentali che sono identiche alle rappresentazioni puramente immaginative (della memoria o di nuova formazione). Insieme le due dimensioni della realtà e della pura immaginazione costruiscono il mondo interiore cui partecipa, sempre attraverso la percezione, la riscrittura mentale del corpo. La psicologia nasce da questa riscrittura fondamentale, in cui il mondo esterno esiste perché c'è questo mondo interno che lo rivisita; o meglio, non lo rivisita, lo ricostruisce ex novo. Ma avremmo forse ancora tante cose da discutere e da raccontarci. Questi processi che abbiamo descritto già altrove completano l'iter tra la personalità del danzatore e le sue performance estetico-espressive in cui l'immaginazione ha un ruolo fondamentale.

### **Bibliografia essenziale**

William James, *Principles of Psychology*, New York, Holt, Winward and Winston, 1890.

Carl T. Lange, *Ueber Gemuets Bewegungen*, Leipzig, Kurell, 1887.

Vezio Ruggieri, *Mente Corpo Malattia*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1988

Vezio Ruggieri, *Semeiotica dei processi psicofisiologici e psicosomatici*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1987.

Vezio Ruggieri, *Identità in psicologia e teatro*, Roma, Ed M.A.G.I., 2001.

Vezio Ruggieri – et al., *La struttura dell'Io tra soggettività e fisiologia corporea*. Roma, Ed EUR, 2011

---

<sup>9</sup> Cfr. Eric K. Kandel - James H. Shwartz - Thomas M. Jessell, *Fondamenti delle neuroscienze e del comportamento*, Milano Ambrosiana, 1999, p. 368. N.d.C.