

# L'Ideochinesi nel GYROTONIC e nel GYROKINESIS



*A cura del Dott. Massimo De Ritis*

Nella metodologia Gyrotonic e Gyrokinesis dove di movimenti sono pluridimensionali cioè coinvolgono nella struttura dei loro esercizi i tre piani di riferimento del corpo umano l'ideochinesi gioca un ruolo molto importante per l'esatta tecnica esecutiva, ma soprattutto per entrare dentro un movimento. Giungere all'ideochinesi non è una imposizione di forza o di volontà, ma un processo graduale, guidato da un profondo stato di consapevolezza e rilassamento. Oltre questo come gli artisti, gli inventori e gli scienziati sfruttano da sempre questo "sistema di mediazione tra corpo e mente" per risolvere problemi complicati o compiti creativi. Dove i pensieri trasformati in parole urtano contro i loro limiti, ecco che lì comincia il regno dell'ideochinesi. Immaginazione e visualizzazione che portano "all'ideochinesi" sono i componenti chiave della pratica del Gyrotonic e del Gyrokinesis. E' sorprendente quanto potere risieda nel nostro io metafisico, e la connessione della mente con il corpo è per l'uomo estremamente vitale. L'ideochinesi efficace deve includere ed evocare anche il maggior numero di sensi possibile: suoni, sensazioni tattili, emozioni, più sono coinvolti i sensi, più forte è la reazione generata.

E' ovvio che è di vitale importanza che i processi di ideochinesi siano applicati a punti di movimenti su cui lavorare. È poco utile aver presente una serie di immagini di fallimenti e performance mediocri, ogni volta che subentrano la fatica o la debolezza. Usare in modo appropriato le tecniche di visualizzazione, permette davvero al corpo di conseguire il suo obiettivo finale, senza dover effettivamente eseguire il processo.

In altre parole, si può cambiare ed influenzare il corpo, solo col potere della mente. Per molti anni si è pensato che alcune funzioni corporee come il battito cardiaco, la temperatura, la pressione sanguigna e la reazione al dolore, fossero adempiute esclusivamente dal corpo mentre, prove recenti, ottenute grazie ad opportune tecniche (biofeedback) hanno dimostrato che queste funzioni possono essere influenzate dalla

mente. Anche lo sportivo sfrutta da sempre la forza della rappresentazione interiore delle immagini, per risolvere i suoi compiti e problemi, ma si differenzia dall'ideochinesi. Egli si trasferisce in situazioni imminenti e si prepara così alle condizioni sul luogo di gara (preplay). Egli fa scorrere di nuovo avvenimenti passati (replay), per mettere in atto azioni realistiche. Nell'ideochinesi si visualizzano i cambiamenti desiderati, riguardo alla teoria delle nove linee di movimento, che sostituiscono il movimento reale con l'immaginazione mentale del movimento. Questo non deve far pensare all'ideochinesi come ad un avvenimento miracoloso o magico, ma come ad uno strumento capace di mettere sintonia tra corpo e mente. Per mezzo della visualizzazione è possibile sintonizzare le funzioni autonome dell'organismo con un determinato obiettivo, ossia predisporre l'organismo al lavoro fisico e alle variazioni fisiologiche che lo dirigeranno verso il raggiungimento di un'azione psico-motoria molto più efficiente, esercitando un effetto positivo sulle capacità psichiche e motorie. In diversi studi si è potuto dimostrare che l'immaginazione di movimenti accelera sensibilmente il loro apprendimento, contribuendo ad una migliore conduzione e coordinazione in combinazione con l'effettiva esecuzione.

L'ideochinesi è una delle strategie mentali più efficaci nello sport in genere. Come ho già detto anche senza conoscere o aver studiato questo concetto e le sue possibilità del metodo, la maggior parte degli atleti lavora già per intuito con questa tecnica nel modo più realistico possibile. Il termine realistico assume un duplice significato, per prima cosa l'immagine mentale che si crea deve rientrare obiettivamente nelle nostre possibilità fisiche, come seconda cosa l'immagine creata dovrebbe essere quanto più reale dinamica e ricca di dettagli. Una volta eseguita se si riflette un attimo, si costruiranno sempre più relazioni, nelle quali si è operato più o meno intensamente con l'immaginazione visiva. Per dirla con una metafora: "la visualizzazione è ciò che fa uno scultore che accostandosi ad un blocco di marmo ne studia le forme ne intravede le venature e si immagina come dovrà essere scolpita". Lo scultore vede la statua già presente all'interno del blocco grezzo e tutto che deve fare e togliere ciò che non serve. Quindi per raggiungere un maggior numero di effetti mirati con l'ideochinesi, la sua applicazione non ha che da essere canalizzata, ciò avviene attraverso l'esercizio e l'utilizzo sistematico.

E' soprattutto la tranquillità interiore che aiuta, se ci si esercita regolarmente, le immagini si presenteranno praticamente da sole. Per le applicazioni di esercizi mirati è sempre più efficace la guida di un insegnante esperto che prima di iniziare la visualizzazione propone un compito ed uno scenario. Anche i contenuti negativi dovrebbero essere immediatamente eliminati in quanto gli stessi si imprimono esattamente come quelli positivi ed ideali. Combinare immaginazione e pratica: quanto più frequentemente un ambiente o un'azione si ripete nella reale percezione, tanto più plasticamente si riuscirà a visualizzarla.

"Come dopo una passeggiata si vede in modo più nitido il bosco, così dopo l'allenamento i propri movimenti." Proprio in occasione dei primi approcci ad un movimento si dovrebbe sfruttare la vicinanza alla realtà.

Contrariamente è molto propedeutico, inserire l'ideochinesi progressivamente nella pratica del Gyrotonic e Gyrokinesis. Imparare ad inserire la visualizzazione nella successione dei movimenti, da un lato ciò aiuta a confrontare immediatamente la realtà e la sua immagine. D'altro lato si può ricorrere in momenti di errore alla visualizzazione. Quando non si esegue adeguatamente un esercizio, se si richiama lo schema motorio corretto, che immediatamente stabilizza di nuovo la precisa conduzione dei movimenti. Con la tecnica

mentale della visualizzazione si lasciano praticamente affrontare tutti i compiti della formazione dall'apprendere al perfezionare un elemento del movimento fino allo svolgimento completo, dai singoli momenti fino al termine dell'avvenimento globale in tempo reale.