



Classificazione Decimale Dewey

— 612 (23.) FISILOGIA UMANA

Thema

— Soggetto: MFG. Fisiologia

— Qualificatori: 3MR. XXI secolo, 2000-2100

IANA FOMINSKA, CLAUDIA RUSSO, GERARDO IOVANE

ARTE DELL'EQUILIBRIO VIVENTE: TENSION FLOW INTEGRITY

**DALLA PERCEZIONE
AL MOVIMENTO, ANDATA E RITORNO**





©

ISBN
979-12-218-2760-6

PRIMA EDIZIONE
ROMA 8 GIUGNO 2026

Indice

Prefazione.....	15
Ingresso attraverso l'esperienza	15
Ingresso attraverso il modello.....	17
Ingresso attraverso la pratica	19
Introduzione.....	23
Cosa il flusso tensivo attraversa	23
Come il flusso tensivo si organizza.....	25
Come il flusso tensivo si trasforma.....	27
Come il volume accompagna il lavoro.....	29
Capitolo 1: <i>Perché un'arte dell'equilibrio vivente</i>	33
1.1. Il sintomo della frammentazione.....	33
1.2 Le tre separazioni e i loro costi.....	35
1.3 Inefficienza, perdita di sensibilità, rigidità	37
1.4 Evidenze di integrazione sotto la separazione apparente	39
1.5 Il flusso tensivo come principio integratore	42
1.6 Dalla diagnosi al metodo	44
Esercizi del Capitolo 1	47
<i>Esercizio 1.1 — Rilevamento della distribuzione degli appoggi</i>	47
<i>Esercizio 1.2 — Riconoscimento del ritardo percettivo</i>	48
<i>Esercizio 1.3 — Mappatura delle zone compartimentate</i>	48
Riferimenti bibliografici.....	51
Capitolo 2: <i>L'essere umano come processo di flusso tensivo</i>	53
2.1 Dal corpo-oggetto al corpo-processo	53
2.2 La configurazione temporanea come forma di esistenza.....	55
2.3 L'organismo come sistema aperto.....	57
2.4 Percezione come regolazione e non come registrazione.....	59
2.5 Il tempo proprio del flusso tensivo	62
2.6 Conseguenze per la pratica del praticante.....	64
Esercizi del Capitolo 2	68
<i>Esercizio 2.1 — Il corpo che si ricompon</i> e	68
<i>Esercizio 2.2 — La percezione che ridistribuisce</i>	69
<i>Esercizio 2.3 — Le scale temporali del respiro</i>	69
Riferimenti bibliografici.....	71
Capitolo 3: <i>Struttura, direzione e presenza</i>	73

3.1 Perché tre e non altri.....	73
3.2 Struttura: la distribuzione come configurazione	75
3.3 Direzione: l'attenzione come forza organizzativa	77
3.4 Presenza: la regolazione in tempo reale.....	79
3.5 L'interdipendenza dei tre pilastri	81
3.6 Diagnostica dei tre pilastri.....	84
Esercizi del Capitolo 3	88
<i>Esercizio 3.1 — Scansione dei tre pilastri in stazione eretta</i>	88
<i>Esercizio 3.2 — Riconoscimento del pilastro dominante nella disfunzione</i>	89
<i>Esercizio 3.3 — Coordinazione minimale dei tre pilastri</i>	90
Riferimenti bibliografici	92
Capitolo 4: <i>Attenzione e traiettoria incarnata</i>	93
4.1 L'attenzione non è un fascio di luce.....	93
4.2 La traiettoria come oggetto primario.....	95
4.3 Il pre-movimento e la preparazione incarnata	97
4.4 Geometria dello spazio delle configurazioni.....	99
4.5 Attenzione che disegna, traiettoria che trascina.....	102
4.6 La qualità della traiettoria come indicatore diagnostico.....	104
Esercizi del Capitolo 4	108
<i>Esercizio 4.1 — Rallentamento estremo dell'inizio di un gesto</i>	108
<i>Esercizio 4.2 — Riconoscimento della metrica locale.....</i>	109
<i>Esercizio 4.3 — Direzione dell'attenzione e tracciato della traiettoria.....</i>	109
Riferimenti bibliografici	111
Capitolo 5: <i>Andata e Ritorno</i>	113
5.1 Il mito del progresso lineare.....	113
5.2 Andata: l'esplorazione come atto.....	115
5.3 Ritorno: il consolidamento come atto.....	117
5.4 La spirale e non il cerchio.....	119
5.5 Iterazione, scala, memoria incarnata	122
5.6 La pazienza operativa come disposizione fondamentale.....	124
Esercizi del Capitolo 5	128
<i>Esercizio 5.1 — Ciclo A/R su scala breve: il gesto come esplorazione- consolidamento</i>	128
<i>Esercizio 5.2 — Ciclo A/R su scala di sessione: alternanza esplicita.....</i>	129
<i>Esercizio 5.3 — Ciclo A/R su scala lunga: la pratica delle due settimane.....</i>	129

Riferimenti bibliografici	131
Capitolo 6: <i>Definizione TFI</i>	133
6.1 Dalla Parte I alla Parte II: dal quadro al modello	133
6.2 Tension: le tensioni come variabili primarie.....	135
6.3 Flow: la dinamica come oggetto	137
6.4 Integrity: la coerenza come proprietà globale	139
6.5 La definizione unificata di TFI.....	141
6.6 Condizioni di applicabilità e limiti del modello	144
Esercizi del Capitolo 6	148
<i>Esercizio 6.1 — Distinguere Tension, Flow e Integrity nell'esperienza</i>	148
<i>Esercizio 6.2 — Valutazione qualitativa delle tre componenti in un gesto</i>	149
<i>Esercizio 6.3 — Esplorazione dei limiti del modello</i>	150
Riferimenti bibliografici	152
Capitolo 7: <i>I sette assi del flusso tensivo</i>	153
7.1 Perché sette assi: lo spazio fisico e il tempo generalizzato	153
7.2 L'asse verticale: il corpo nel campo gravitazionale.....	155
7.3 L'asse sagittale: la dialettica anteriore-posteriore	157
7.4 L'asse trasverso: la rotazione e la coerenza fra emicorpi	160
7.5 L'asse respiratorio: l'oscillazione nel tempo cronologico	163
7.6 L'asse attenzionale-presente: la vigilanza sull'istante.....	165
7.7 L'asse della memoria incarnata: le sedimentazioni del passato.....	168
7.8 L'asse dell'anticipazione: la preparazione del futuro imminente.....	170
7.9 Il profilo eptadico come caratterizzazione sintetica	174
Esercizi del Capitolo 7	177
<i>Esercizio 7.1 — Valutazione degli assi spaziali e respiratorio</i>	177
<i>Esercizio 7.2 — Valutazione degli assi temporali immaginari</i>	178
<i>Esercizio 7.3 — Costruzione del primo profilo eptadico personale</i>	179
Riferimenti bibliografici	181
Capitolo 8: <i>Organizzazione del flusso tensivo nel corpo</i>	183
8.1 Dal modello agli apparati: principi organizzativi.....	183
8.2 I distretti come unità operative del flusso tensivo	185
8.3 Le catene miofasciali come reti di connessione.....	188
8.4 I nodi critici: giunzioni e soglie organizzative	190
8.5 La gerarchia multi-livello dell'organizzazione.....	194
8.6 Mappatura del soggetto: protocollo operativo	196

Esercizi del Capitolo 8.....	200
<i>Esercizio 8.1 — Riconoscimento dei sette distretti sul proprio corpo</i>	200
<i>Esercizio 8.2 — Tracciamento di una catena miofasciale</i>	201
<i>Esercizio 8.3 — Mappatura integrata del proprio stato</i>	202
Riferimenti bibliografici.....	203
Capitolo 9: <i>Percezione come regolazione</i>	205
9.1 La percezione non è passiva: dal ricevimento alla partecipazione	205
9.2 Propriocezione e interocezione come canali del flusso tensivo	207
9.3 Il circuito percezione-azione: l'anello regolativo.....	209
9.4 La modulazione predittiva: percepire ciò che si attende	211
9.5 Qualità della percezione e qualità del flusso tensivo	214
9.6 Pratica della percezione regolativa: principi operativi.....	216
Esercizi del Capitolo 9.....	220
<i>Esercizio 9.1 — Distinzione dei tre canali percettivi</i>	220
<i>Esercizio 9.2 — L'anello percezione-azione nella forma elementare</i>	221
<i>Esercizio 9.3 — Osservazione senza intervento</i>	222
Riferimenti bibliografici.....	224
Capitolo 10: <i>Collasso, rigidità e compensazione, le forme della disfunzione tensiva</i>	225
10.1 Tre modalità di degrado: collasso, rigidità, compensazione	225
10.2 Il collasso: quando il tono cede sotto la richiesta.....	227
10.3 La rigidità: quando il tono si blocca per difesa.....	229
10.4 La compensazione: quando il sistema dirotta il flusso	231
10.5 Genesi delle disfunzioni: storia, trauma e stress cronico	234
10.6 Persistenza e plasticità: perché le disfunzioni restano e come cambiano	237
Esercizi del Capitolo 10	240
<i>Esercizio 10.1 — Distinzione tra collasso e rilassamento salutare</i>	240
<i>Esercizio 10.2 — Identificazione delle rigidità abituali</i>	241
<i>Esercizio 10.3 — Rivelazione delle compensazioni sotto carico</i>	242
Riferimenti bibliografici.....	244
Capitolo 11: <i>Le leggi di riorganizzazione del flusso tensivo</i>	245
11.1 Dalle disfunzioni alla riorganizzazione: questione generale.....	245
11.2 Legge della gradualità e della dose appropriata.....	247
11.3 Legge della specificità strutturata	249
11.4 Legge del consolidamento differito.....	252

11.5 Legge della sovrapposizione invece della sostituzione	254
11.6 Legge dell'auto-organizzazione guidata.....	257
Esercizi del Capitolo 11	261
<i>Esercizio 11.1 — Esplorazione della finestra di intensità ottimale</i>	261
<i>Esercizio 11.2 — Esplorazione della specificità attraverso contesti variati</i>	262
<i>Esercizio 11.3 — Osservazione del consolidamento differito</i>	262
Riferimenti bibliografici.....	264
Capitolo 12: <i>Il metodo Andata/Ritorno in forma compiuta</i>	265
12.1 Il metodo A/R come forma unitaria della pratica	265
12.2 Struttura dell'Andata: esplorazione orientata.....	267
12.3 Struttura del Ritorno: reintegrazione consolidata	270
12.4 Articolazione A/R sui sette assi del flusso tensivo	272
12.5 A/R multi-scala: sessione, ciclo, biografia	274
12.6 Sintesi della Parte II: dalla teoria alla pratica	276
Esercizi del Capitolo 12	280
<i>Esercizio 12.1 — Ciclo A/R elementare su un distretto</i>	280
<i>Esercizio 12.2 — A/R sull'asse della memoria incarnata</i>	281
<i>Esercizio 12.3 — Sessione A/R completa multi-asse</i>	282
Riferimenti bibliografici.....	284
Capitolo 13: <i>Protocolli di base: dal riconoscimento alla pratica quotidiana</i>	287
13.1 Dalla teoria alla pratica: struttura della Parte III	287
13.2 Il protocollo diagnostico iniziale	289
13.3 Il protocollo A/R quotidiano breve	291
13.4 Il protocollo A/R settimanale esteso	294
13.5 Gestione del tempo e integrazione nella vita quotidiana	296
13.6 Progressione nei protocolli e criteri di avanzamento	298
Esercizi del Capitolo 13	302
<i>Esercizio 13.1 — Prima sessione diagnostica dei canali percettivi</i>	302
<i>Esercizio 13.2 — Prima settimana del protocollo quotidiano breve</i>	303
<i>Esercizio 13.3 — Prima sessione del protocollo settimanale esteso</i>	304
Riferimenti bibliografici.....	306
Capitolo 14: <i>Protocolli specifici per i distretti corporei</i>	307
14.1 Dal modello generale ai protocolli distrettuali	307
14.2 Protocolli per i distretti inferiori: appoggi e propulsivo.....	309
14.3 Protocollo per il distretto lombo-pelvico	311

14.4	Protocolli per il distretto toracico e per quello scapolo-cervicale.....	314
14.5	Protocolli per i distretti distali: manuale e cefalico	316
14.6	Integrazione tra distretti e composizione di sessioni mirate	318
	Esercizi del Capitolo 14	322
	<i>Esercizio 14.1 — Protocollo A/R sul distretto degli appoggi</i>	322
	<i>Esercizio 14.2 — Protocollo A/R sul distretto lombo-pelvico</i>	323
	<i>Esercizio 14.3 — Protocollo A/R sul distretto manuale</i>	324
	Riferimenti bibliografici	326
	Capitolo 15: <i>Protocolli integrativi sulle catene miofasciali</i>	327
15.1	Dalla logica distrettuale a quella integrativa.....	327
15.2	La linea superficiale posteriore e la linea superficiale frontale.....	329
15.3	Le due linee laterali.....	332
15.4	La linea spiraliforme.....	334
15.5	Le linee profonde anteriori e funzionali degli arti.....	337
15.6	Sessioni di integrazione globale multi-catena.....	339
	Esercizi del Capitolo 15	343
	<i>Esercizio 15.1 — Protocollo A/R sulla linea superficiale posteriore</i>	343
	<i>Esercizio 15.2 — Protocollo A/R sulle linee laterali</i>	344
	<i>Esercizio 15.3 — Sessione multi-catena introduttiva</i>	345
	Riferimenti bibliografici	346
	Capitolo 16: <i>Protocolli avanzati sui sette assi del flusso tensivo</i>	347
16.1	Dalla morfologia alla dimensione trasversale degli assi.....	347
16.2	Protocolli avanzati sugli assi spaziali.....	349
16.3	Protocollo sull'asse respiratorio come regolatore integrativo	351
16.4	Protocolli sugli assi attenzionale e di memoria incarnata	354
16.5	Protocollo sull'asse dell'anticipazione e pre-configurazione motoria.....	356
16.6	Composizioni multi-asse e integrazione eptadica	358
	Esercizi del Capitolo 16	363
	<i>Esercizio 16.1 — Protocollo avanzato sull'asse sagittale con differenziazione eccentrico-concentrica</i>	363
	<i>Esercizio 16.2 — Protocollo integrato respirazione-attenzione</i>	364
	<i>Esercizio 16.3 — Composizione multi-asse introduttiva</i>	365
	Riferimenti bibliografici	367
	Capitolo 17: <i>Protocolli per le compromissioni croniche</i>	369
17.1	La natura della cronicità e i suoi tre livelli di compromissione.....	369

17.2 Sensibilizzazione centrale e dolore cronico nel quadro TFI.....	371
17.3 Protocolli per le rigidità posturali consolidate	374
17.4 Protocolli per i pattern compensatori cronicizzati	376
17.5 La dimensione psicologica: kinesiofobia e pattern evitativi	379
17.6 Progressione del trattamento e criteri di recupero graduale	381
Esercizi del Capitolo 17	385
<i>Esercizio 17.1 — Protocollo per il dolore cronico con sensibilizzazione centrale</i>	385
<i>Esercizio 17.2 — Protocollo per rigidità posturale consolidata</i>	386
<i>Esercizio 17.3 — Protocollo di esposizione graduale a movimento temuto</i>	387
Riferimenti bibliografici	389
Capitolo 18: <i>Protocolli di preparazione a prestazioni specifiche</i>	391
18.1 La logica della preparazione specifica nel quadro TFI.....	391
18.2 Periodizzazione del lavoro preparatorio	393
18.3 Protocolli per prestazioni atletiche.....	395
18.4 Protocolli per prestazioni cognitive e presentazioni pubbliche.....	398
18.5 La gestione dello stato ottimale: attivazione e calma.....	400
18.6 La sessione di peaking e il recupero post-prestazione	403
Esercizi del Capitolo 18	407
<i>Esercizio 18.1 — Sessione di peaking pre-prestazione</i>	407
<i>Esercizio 18.2 — Imagery motoria preparatoria</i>	408
<i>Esercizio 18.3 — Protocollo di recupero post-prestazione</i>	409
Riferimenti bibliografici	411
Capitolo 19: <i>Protocolli di accompagnamento nelle transizioni biografiche</i> <i>significative</i>	413
19.1 La natura delle transizioni biografiche e la loro dimensione corporea.....	413
19.2 Protocolli per le transizioni dell'adolescenza e della prima maturità	415
19.3 Protocolli per la transizione alla genitorialità	418
19.4 Protocolli per le transizioni ormonali adulte: menopausa e andropausa .	420
19.5 Protocolli per l'invecchiamento avanzato	423
19.6 Protocolli per l'elaborazione di lutti e perdite significative	425
Esercizi del Capitolo 19	429
<i>Esercizio 19.1 — Protocollo di sostegno nelle transizioni ormonali adulte</i>	429
<i>Esercizio 19.2 — Protocollo di consapevolezza interocettiva nell'invecchiamento</i>	430

<i>Esercizio 19.3 — Protocollo di sostegno corporeo nell'elaborazione di una perdita</i>	431
Riferimenti bibliografici	433
Capitolo 20: <i>La dimensione relazionale della pratica: accompagnamento e pratica condivisa</i>	435
20.1 La dimensione relazionale come elemento costitutivo del metodo TFI.....	435
20.2 Il ruolo e le competenze dell'accompagnatore.....	437
20.3 L'alleanza di lavoro tra praticante e accompagnatore.....	440
20.4 La pratica condivisa: gruppi, coppie, comunità	442
20.5 Etica della relazione di accompagnamento	445
20.6 La formazione dell'accompagnatore e la trasmissione del metodo	447
Esercizi del Capitolo 20	451
<i>Esercizio 20.1 — Pratica in coppia con attenzione reciproca</i>	451
<i>Esercizio 20.2 — Sessione essenziale di pratica di gruppo</i>	452
<i>Esercizio 20.3 — Autoriflessione sulla prontezza all'accompagnamento</i>	453
Riferimenti bibliografici	455
Conclusioni: <i>Uno sguardo al cammino compiuto e a quello ancora da compiere</i> ...	457
Il cammino compiuto: rilettura dell'architettura complessiva.....	457
Ciò che il metodo non è: chiarificazione dei limiti	459
Pratica e vita: integrazione del metodo nell'esistenza quotidiana	461
Uno sguardo al futuro: la trasformazione possibile.....	464
Appendice A: <i>Tavole delle illustrazioni degli esercizi</i>	467
Nota introduttiva all'uso dell'appendice	467
Illustrazioni per gli esercizi della Parte II.....	468
<i>Esercizio 6.1 — Percezione del flusso tensivo di base</i>	468
<i>Esercizio 7.1 — Esplorazione interocettiva sistematica</i>	469
<i>Esercizio 8.1 — Riconoscimento del proprio schema corporeo</i>	470
Esercizio 9.1 — Osservazione del respiro in posture differenti	471
<i>Esercizio 10.1 — Esplorazione dei tre pilastri</i>	471
<i>Esercizio 11.1 — Calibrazione della dose appropriata</i>	472
<i>Esercizio 12.1 — Ciclo completo Andata-Ritorno</i>	472
Illustrazioni per gli esercizi della Parte III.....	473
<i>Esercizio 13.1 — Protocollo A/R di base (45 minuti)</i>	473
<i>Esercizio 13.2 — Autodiagnosi posturale</i>	473
<i>Esercizio 13.3 — Costruzione del diario di pratica</i>	474
<i>Esercizio 14.1 — Protocollo distretto cervicale</i>	474

<i>Esercizio 14.2 — Protocollo distretto toracico e respiratorio</i>	475
<i>Esercizio 14.3 — Protocollo distretto pelvico e perineale</i>	476
<i>Esercizio 15.1 — Linea superficiale posteriore</i>	477
<i>Esercizio 15.2 — Linea profonda anteriore</i>	478
<i>Esercizio 15.3 — Linea spiraliforme</i>	479
<i>Esercizio 16.1 — Asse della tensegrità</i>	480
<i>Esercizio 16.2 — Asse dell'anticipazione motoria</i>	481
<i>Esercizio 16.3 — Asse della plasticità esperienza-dipendente</i>	481
<i>Esercizio 17.1 — Protocollo per dolore cronico con sensibilizzazione centrale</i>	482
<i>Esercizio 17.2 — Protocollo per rigidità posturale consolidata</i>	482
<i>Esercizio 17.3 — Protocollo di esposizione graduale a movimento temuto</i>	483
<i>Esercizio 18.1 — Sessione di peaking pre-prestazione</i>	483
<i>Esercizio 18.2 — Imagery motoria preparatoria</i>	484
<i>Esercizio 18.3 — Protocollo di recupero post-prestazione</i>	484
<i>Esercizio 19.1 — Sostegno nelle transizioni ormonali adulte</i>	485
<i>Esercizio 19.2 — Consapevolezza interocettiva nell'invecchiamento</i>	485
<i>Esercizio 19.3 — Sostegno corporeo nell'elaborazione di una perdita</i>	486
<i>Esercizio 20.1 — Pratica in coppia con attenzione reciproca</i>	486
<i>Esercizio 20.2 — Sessione essenziale di pratica di gruppo</i>	487
<i>Esercizio 20.3 — Autoriflessione sulla prontezza all'accompagnamento</i>	487
Appendice B: <i>Glossario dei termini del metodo Tension Flow Integrity</i>	489
Appendice C: <i>Indice sistematico dei protocolli applicativi</i>	499
Nota introduttiva	499
Capitolo 13 — <i>Protocolli di base</i>	500
Capitolo 14 — <i>Protocolli distrettuali</i>	500
Capitolo 15 — <i>Protocolli sulle catene miofasciali</i>	501
Capitolo 16 — <i>Protocolli sui sette assi avanzati</i>	501
Capitolo 17 — <i>Protocolli per compromissioni croniche</i>	502
Capitolo 18 — <i>Protocolli per la preparazione a prestazioni specifiche</i>	502
Capitolo 19 — <i>Protocolli per transizioni biografiche</i>	502
Capitolo 20 — <i>Protocolli relazionali</i>	503
Nota finale	503
Appendice D: <i>Schede di autovalutazione e monitoraggio</i>	505
Nota introduttiva	505

Scheda 1 — Autovalutazione iniziale (riferimento al Cap.13)	506
Scheda 2 — Diario della prestazione (riferimento al Cap.18)	508
Scheda 3 — Indicatori di progressione nelle compromissioni croniche (riferimento al Cap.17)	510
Scheda 4 — Autoriflessione sulla prontezza all'accompagnamento (riferimento al Cap.20)	512
Nota finale	513
Appendice E: <i>Domande frequenti</i>	515
Nota introduttiva	515
Avvio della pratica	515
Questioni tecniche di pratica	516
Relazione con altre discipline e pratiche	518
Ricorso all'accompagnamento professionale	519
Nota finale	522
Appendice F: <i>Scale di valutazione validate per l'uso nel metodo TFI</i>	523
Nota introduttiva	523
Scala 1 — Numeric Rating Scale for Pain (NRS)	524
Scala 2 — Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK)	526
Scala 3 — Questionario IZOF-based per la zona ottimale di funzionamento.....	529
Scala 4 — Autovalutazione dello stato di attivazione autonoma	531
Nota finale	534

Prefazione

Tre ingressi nel flusso tensivo

Ingresso attraverso l'esperienza

C'è un istante, nel risveglio al mattino, in cui il corpo non si è ancora riorganizzato secondo i programmi della giornata. Gli appoggi non sono stati ancora scelti, il respiro si ridistribuisce da solo, l'attenzione non ha ancora trovato i propri oggetti consueti. Se in quell'istante il praticante impara a non intervenire, ma a rimanere presente, osserva qualcosa che di solito sfugge: osserva come un sistema di tensioni si riassume. Muscoli che si accendono senza che nessuno li chiami, zone che si allentano mentre altre si preparano al carico, un'intera architettura di forze che si ricompone attorno a una verticale non ancora esibita. Questo processo, di regola, si svolge al di sotto della soglia di consapevolezza. Il suo rivelarsi è una questione di disciplina dell'attenzione più che di contenuto cognitivo. Una volta osservato, cambia ciò che il praticante capisce per il proprio corpo. Non una cosa che possiede, ma un flusso tensivo che si ricompone di istante in istante secondo leggi che si possono apprendere.

Tension Flow Integrity nasce dall'osservazione sistematica di questo ordine di fenomeni. Non dallo studio di un corpo ideale, ma dallo studio dei passaggi: dal sonno alla veglia, dal riposo all'azione, dalla contrazione al rilascio, dall'imbarazzo alla presenza ritrovata. Sono i passaggi che rivelano la struttura, perché nei passaggi il sistema è costretto a ridistribuire le proprie forze. Quando un corpo si siede, quando prende fiato prima di parlare, quando abbandona una postura protettiva dopo che la minaccia è passata, si mostra per un momento ciò che altrimenti resta coperto dalla stabilità apparente. Il praticante che impara a cogliere questi passaggi e a non sprecare la finestra in cui essi si offrono, comincia a riconoscere nel proprio corpo non una macchina ma un processo. Questo riconoscimento è la soglia di ingresso del presente volume. Senza di esso, il libro rischia di essere letto come un manuale tecnico tra i molti; con esso, le pagine che seguono si dispongono in un ordine che diviene sempre più visibile.

L'esperienza che qui chiamiamo flusso tensivo non è una metafora. È la condizione effettiva di un sistema vivente, letto al livello in cui la sua coerenza si produce e si mantiene. Un tessuto muscolare isolato non ha flusso tensivo; lo acquista solo quando partecipa a una catena che attraversa segmenti corporei differenti. Un segmento osseo non ha flusso tensivo; lo acquista solo quando si

inserisce in una distribuzione di forze che lo investe secondo direzioni specifiche. Un atto percettivo non ha flusso tensivo; lo acquista solo quando si coordina con la preparazione motoria che esso stesso induce. Il flusso tensivo è, dunque, una proprietà relazionale. Esso appare dove le parti del sistema dialogano e scompare dove le parti si isolano. La frammentazione di cui soffre il soggetto contemporaneo, lungi dall'essere una condizione mentale che i discorsi sulla psiche possono trattare da soli, è anzitutto una condizione tensiva: un flusso interrotto in punti specifici, che l'attenzione disciplinata può localizzare e che la pratica appropriata può ripristinare.

Il primo ingresso nel metodo, perciò, è esperienziale. Non si comincia dalla definizione, né dal modello, né dalla sequenza di esercizi. Si comincia dall'invito a verificare, nel corpo vivente, l'esistenza di qualcosa come un flusso tensivo. L'invito non è soggettivo nel senso deterioro del termine, come se dipendesse da credenze o da stati d'animo; è soggettivo nel senso preciso che il soggetto è il solo strumento capace di rilevare, ad alta risoluzione, le variazioni di tensione che attraversano il proprio corpo. Nessuno strumento esterno ha la sensibilità richiesta per cogliere, per esempio, lo spostamento di appoggio di pochi millimetri che accompagna una decisione non ancora formulata, o la variazione della pressione intratoracica che precede di un quarto di secondo un gesto di diniego. Questi fenomeni esistono, sono misurabili indirettamente e sono continuamente operativi nella vita ordinaria. Solo il soggetto, però, li conosce dall'interno. Imparare a conoscerli dall'interno, con la stessa disciplina con cui uno scienziato addestra uno strumento, è il primo lavoro che il volume chiede.

Chi si dispone a questo lavoro si accorge ben presto che l'attenzione ordinaria non basta. L'attenzione quotidiana è grossolana, dispersa tra compiti multipli, oscillante tra fissazioni ristrette e dispersioni vaghe. Il rilevamento del flusso tensivo richiede un'attenzione che si collochi in una zona intermedia: aperta ma stabile, sensibile ai segnali deboli senza inseguirli compulsivamente, capace di reggere il contatto con un fenomeno che cambia continuamente senza irrigidirsi su una sua configurazione particolare. Questa qualità attentiva, che nel volume chiameremo presenza, non è un dono naturale ma una competenza acquisita. Essa si sviluppa per gradi, attraverso esercizi mirati e si perfeziona per tutta la durata della pratica. Senza di essa, l'accesso al flusso tensivo resta teorico; con essa, il flusso tensivo diventa il materiale quotidiano del lavoro del praticante.

L'ingresso esperienziale, in questa sua semplicità radicale, comporta una conseguenza che conviene esplicitare. Il soggetto non è separato dall'oggetto del proprio studio. Il corpo che osserva è lo stesso corpo osservato e l'atto di osservarlo lo modifica. Questa circostanza, che in molte scienze è un fastidio da neutralizzare, in Tension Flow Integrity è la risorsa principale. Non si tratta di studiare il flusso tensivo come fosse indipendente dall'osservatore; si tratta di partecipare a esso con un'attenzione che ne fa parte. La circolarità non è un difetto del metodo, ma la sua chiave. Chi cerca un'oggettività astratta nel lavoro sul proprio corpo non troverà ciò che cerca; chi accetta la co-implicazione di osservatore e osservato si accorge che la co-implicazione non gli impedisce il rigore, ma gli impone una forma di rigore differente. È a questa forma che il libro è dedicato.

Ingresso attraverso il modello

Al secondo ingresso si accede per un'altra via. Qui non si chiede al lettore di verificare, ma di immaginare. Si tratta di considerare il corpo umano non come oggetto anatomico ma come configurazione di un campo. In questo campo, le grandezze rilevanti non sono pesi e distanze ma tensioni e flussi; non forme ma traiettorie; non parti ma relazioni. Lo spostamento concettuale non è privo di conseguenze: ciò che nel primo quadro è periferico diventa, nel secondo, centrale. La postura, per esempio, cessa di essere una geometria raggiungibile una volta per tutte e diventa lo stato momentaneo di una distribuzione tensiva. L'allineamento cessa di essere una proprietà statica di punti anatomici allineati lungo una verticale ideale e diventa la condizione dinamica in cui le tensioni si trasmettono attraverso i segmenti con il minimo dispendio. Il tono muscolare cessa di essere un parametro locale e diventa una variabile globale del sistema, modulata attimo per attimo da parametri di accoppiamento come il respiro, l'attenzione, l'orientamento del compito.

Formalmente, il modello che sta alla base di Tension Flow Integrity considera il corpo come un sistema distribuito in cui il tensore degli sforzi $\sigma(x, t)$ e il tensore delle deformazioni $\varepsilon(x, t)$ sono campi definiti su una configurazione di riferimento Ω e la dinamica è governata, oltre che dalle classiche equazioni costitutive, da un termine di pretensione attiva $\sigma^0(x, t)$ che riflette la capacità regolatoria del sistema. Questa pretensione non è una costante del materiale, ma un parametro modulabile che dipende dallo stato di regolazione del soggetto. La relazione fondamentale $\sigma(x, t) = C(x):\varepsilon(x, t) + \sigma^0(x, t)$ rende visibile, in forma compatta, il fatto che un corpo vivente non è mai un corpo passivo; la pretensione attiva è la firma del suo

essere vivente. La qualità del flusso tensivo dipende, in larga misura, dall'appropriatezza di σ^0 rispetto al compito: un valore troppo elevato produce rigidità, un valore troppo basso produce cedevolezza, un valore ben distribuito produce coerenza.

Il modello, così formulato, ammette una lettura a più scale. Alla scala cellulare, la pretensione attiva si riconosce nell'architettura tensegrale del citoscheletro, dove filamenti in compressione discontinua sono bilanciati da filamenti in trazione continua. Alla scala dei tessuti, essa si riconosce nella capacità contrattile del tessuto miofasciale, che non è un mero rivestimento passivo ma un organo di regolazione tonica. Alla scala dell'organismo, essa si riconosce nel tono posturale distribuito, che coordina l'intera catena degli appoggi al suolo con l'orientamento del capo, del tronco e delle estremità. L'unità di tutte queste scale è data dal fatto che, in ciascuna di esse, la stabilità non è passività ma bilanciamento dinamico di forze in tensione. Il passaggio tra le scale non è riduzionistico: la tensegrità cellulare non spiega la postura globale e la postura globale non si riduce alla somma delle tensegrità cellulari. Ma un principio organizzativo comune le attraversa e questo principio è ciò che, a livello operativo, consente al praticante di trattare le scale come manifestazioni di un medesimo fenomeno.

Il modello riconosce, accanto alla dimensione strutturale, due altre dimensioni che partecipano alla costituzione del flusso tensivo. La prima è la dimensione direzionale. Un flusso tensivo non è mai indifferenziato; esso è sempre orientato verso qualcosa: un compito, una traiettoria, un'intenzione esplicita o implicita. La direzione è la polarizzazione dell'attività del sistema verso un esito possibile e si manifesta nella preferenza con cui certe configurazioni tensive si attivano a scapito di altre. Formalmente, se $\gamma(t)$ è la traiettoria del sistema nello spazio delle configurazioni, la direzione corrisponde al vettore velocità $\dot{\gamma}(t)$ integrato con l'accelerazione $\ddot{\gamma}(t)$ che riflette il rilancio intenzionale. La seconda è la dimensione presenziale. Un flusso tensivo, per poter essere regolato, deve essere percepito; e la percezione, a sua volta, deve mantenere il proprio campo aperto e articolato senza collassare su un singolo elemento. La presenza, operativamente definita, è la condizione in cui l'entropia normalizzata della distribuzione attentiva $w(x, t)$ si mantiene in un intervallo intermedio, né prossima a zero né prossima al massimo.

L'ingresso modellistico, così tracciato, non sostituisce l'ingresso esperienziale ma lo completa. Il modello non è una rappresentazione che il praticante deve memorizzare per poi applicarla al proprio corpo; è uno strumento che gli consente

di parlare di ciò che osserva in termini condivisibili, di confrontare le proprie osservazioni con quelle di altri, di costruire sequenze di esercizi che non siano ricette ma interventi ragionati. Il modello è, in questo senso, una lingua tecnica al servizio della pratica. Una lingua tecnica povera impoverisce la pratica, una lingua tecnica ricca la arricchisce. Il volume investe una cura considerevole nella costruzione di questa lingua, non per amore del formalismo ma perché la precisione terminologica, in un dominio dove l'ambiguità è sempre in agguato, è la prima alleata del lavoro serio. Il lettore incontrerà, perciò, una certa densità di termini tecnici e qualche formula in notazione matematica. Entrambi hanno lo scopo di rendere dicibile ciò che la pratica rivela e di rendere verificabile ciò che altrimenti resterebbe nella sfera dell'intuizione privata.

Ingresso attraverso la pratica

Il terzo ingresso non richiede né l'invito all'osservazione diretta né la disponibilità a pensare per modelli. Richiede soltanto la disponibilità a fare qualcosa e a notare che cosa cambia. È l'ingresso più immediato e per questo più facilmente equivocabile. La sua semplicità apparente non deve trarre in inganno: la pratica, in *Tension Flow Integrity*, non è l'applicazione meccanica di istruzioni ma un procedimento strutturato in cui ogni atto è accompagnato da un'osservazione e l'osservazione successiva informa l'atto seguente. Questa è la matrice di tutto ciò che il volume chiamerà Metodo A/R, Andata e Ritorno: un ciclo in cui la percezione suggerisce il movimento e il movimento riorganizza la percezione, senza che mai uno dei due termini prevalga in modo permanente sull'altro. Il praticante che apprende a riconoscere questo ciclo, anche nelle sue forme più elementari, ha già acquisito l'essenziale del metodo; tutto ciò che segue è sofisticazione progressiva, non nuova dottrina.

Una sequenza pratica elementare può servire a illustrare questo ingresso. Ci si mette in piedi, con i piedi paralleli, alla larghezza delle anche e si porta l'attenzione alla distribuzione del peso sugli appoggi. Senza modificare nulla, si osserva: più sui talloni o più sugli avampiedi, più sul bordo esterno o più sull'arco interno, in modo simmetrico o con prevalenza di un lato. Poi, mantenendo l'attenzione sugli appoggi, si inspira lentamente, lasciando che il respiro trovi il proprio ritmo senza forzarlo; al termine dell'inspirazione, si nota come la distribuzione del peso sia cambiata. È cambiata, con ogni probabilità, in modi lievi ma riconoscibili: il centro di pressione si è spostato, alcuni segmenti si sono allungati, altri si sono lasciati. Il flusso tensivo, in altre parole, si è ridistribuito in risposta al respiro, che ha funzionato da

parametro di accoppiamento tra la dimensione strutturale e la dimensione regolatoria. Tutto questo accade senza che il praticante abbia fatto nulla di visibile all'esterno; ma qualcosa di misurabile è accaduto all'interno.

La pratica elementare, ripetuta con pazienza, insegna tre cose che nessun discorso sul metodo potrebbe insegnare altrettanto bene. Insegna, in primo luogo, che il flusso tensivo è continuamente operativo, anche in configurazioni che sembrano statiche. Chi sta in piedi immobile non sta, in realtà, immobile: sta regolando continuamente un equilibrio in variazione e il pretendere di esserne immobile produce soltanto una sovrapposizione rigida che maschera la variazione senza eliminarla. Insegna, in secondo luogo, che le variazioni del flusso tensivo sono fini ma non infinitesime: sono abbastanza ampie da essere percepite, purché l'attenzione sia appropriatamente calibrata. Insegna, in terzo luogo, che la relazione tra percezione e movimento è circolare: osservare la distribuzione del peso la modifica e il respiro, che sembra un movimento minuscolo, ridistribuisce l'intero assetto posturale. Queste tre lezioni, apprese una volta, non si disapprendono. Esse costituiscono la base esperienziale su cui tutte le pratiche più elaborate del volume poggiano.

Il terzo ingresso ha un vantaggio ulteriore che merita di essere segnalato. Esso opera indipendentemente dalle convinzioni del praticante. Non richiede adesione preventiva a un quadro teorico, né a una visione spirituale, né a una tradizione culturale particolare. Chiunque abbia un corpo e sia disposto a osservare ciò che in esso accade può verificare, nel giro di pochi minuti, l'esistenza del flusso tensivo e la sua modificabilità. Questa indipendenza dalle premesse è una caratteristica importante del metodo e una delle ragioni per cui si è scelto, in questo volume, di tenere il linguaggio depurato da riferimenti a tradizioni specifiche. Ciò che si afferma, si afferma in quanto verificabile nel corpo; ciò che non è verificabile nel corpo, non viene affermato. Il lettore troverà, qua e là, segnali di un debito verso pratiche antiche — la disciplina del respiro, l'attenzione alla pausa tra gli atti, la sensibilità agli appoggi come fondamento di ogni struttura superiore — ma il debito è operativo, non cosmologico. Le pratiche antiche hanno scoperto, con mezzi propri, fenomeni che oggi possiamo descrivere con un lessico più trasparente; il lessico più trasparente non esaurisce le pratiche antiche, ma rende accessibile ciò che di esse è stato confermato dalla verifica empirica.

I tre ingressi, esperienziale, modellistico e pratico, non sono alternativi. Un praticante maturo li abita tutti e tre simultaneamente, passando con agilità dall'uno