

3.10.3 MABEL ELSWORTH TODD (1880-1956)

I principi del suo metodo di lavoro sono contenuti in *Il corpo pensante*¹, un testo di capillare importanza per danzatori ed esperti di movimento, che unisce conoscenze anatomiche a principi di kinesiologia e biodinamica. Anche Todd, come altri pionieri, ha lavorato su se stessa per riallineare il proprio scheletro a seguito di una brutta caduta dalle scale. Le metafore ricercate da Todd sono una fonte ricchissima di immagini per attivare nel sistema cerebrale l'atto della pianificazione e metterlo in connessione col fare movimento. Questo movimento, sollecitato da un mondo di immagini che si focalizzano sui vari segmenti scheletrici, determina, secondo Todd, dei cambiamenti a livello delle tensioni muscolari. L'energia che si attiva con l'immaginazione, una volta che i nervi hanno mandato gli impulsi ai muscoli, non finisce sprecata. Gli allievi di Todd, Lulu Sweigard, Barbara Clark, Irene Down e André Bernard, sono partiti dalle sue esplorazioni definendone il metodo con il termine di ideokinesi, ovvero di un sistema che mira allo sviluppo della visualizzazione guidata da un profondo stato di consapevolezza. Queste immagini, per essere efficaci a livello neuronale, devono essere dinamiche, sensoriali e possibilmente non usuali. Visualizzare, secondo Bernard, è sentire e percepire allo stesso tempo: il movimento funge da “esca per il pesce”, e il “pesce” è il sistema nervoso. Immaginare la testa come un “palloncino ripieno di elio”, il petto come “un ombrello” che si apre e si chiude, la testa del femore come una palla che si colloca nella buca come nel gioco del golf e molto altro ancora determinano una sensazione di un movimento fluido, senza sforzo, e di un corpo “liquido”.

¹ M. E. Todd, *Il corpo pensante. Equilibrio e dinamica del movimento umano*, S. Basile e S. Scorrano (a cura di), Gremese, Roma 2017.