



FOCUS – I “SUONI”, LE CORPOREITÀ E L’ASCOLTO

Il corpo come strumento e campo di accordi, sintonia e risonanza. Quali proposte educative contemplare?

Rita Casadei

Ricercatore Confermato (ASN professore II fascia) | Dipartimento di Scienze dell'Educazione “G.M. Bertin” | Università di Bologna | rita.casadei@unibo.it

The body as an instrument and domain of accord, tuning and resonance. What educational proposals should be contemplated?

Abstract

The dimension of sound makes it possible to explore the human journey from the perspective of Harmony, as connection between differentiation and integration, identity and belonging. There is no scientific reason to nurture the sense of a separate self; this false idea is proven to be at the root of mental and relational habits that generate disruption and conflict, in the person and in his or her relationships. Harmony recalls the theme of accord, tuning and resonance, meant as knowing how to place oneself in relation and give life to a listening that blossoms into hearing and feeling that confirms to the other that he or she is being felt. Sound and corporeity allow the exploration of the person in its inter-relational dimension (intra- and inter-subjective) promoting the possibility of meaningful aesthetic experiences honouring the integration of discernment, sensitivity and empathy.

Keywords

Mind-Body Exercise, Accord, Attunement, Resonance, Empathy

La dimensione del suono consente di esplorare la vicenda umana dalla prospettiva dell'Armonia, come raggiunta connessione tra differenziazione e integrazione, identità e appartenenza. Non sussistono ragioni scientifiche per nutrire il senso di un sé separato e disgiunto; questa falsa idea è dimostrata essere alla radice di abitudini mentali e relazionali generative di disgregazione e conflitto, nella persona e nelle sue relazioni. Armonia richiama non solo a livello concettuale, ma soprattutto a livello esperienziale, il piano dell'accordo, della sintonia, della risonanza come un saper disporsi in relazione e dare vita ad un ascolto che sboccia in sentire-sentirsi e conferma all'altro di essere sentito. Suono e corporeità permettono l'esplorazione della persona nella sua dimensione inter-relazionale (intra-soggettiva e intersoggettiva) promuovendo la possibilità di esperienze estetiche significative in grado di sviluppare una intelligenza capace di onorare l'integrazione tra discernimento, sensibilità e empatia.

Parole chiave

Esercizio Mente-Corpo, Accordo, Sintonia, Risonanza, Empatia

Premessa

Il tentativo di comprensione della realtà dentro e attorno all'umano ha attraversato diversi paradigmi scientifici fino ai più recenti, determinati nel loro dialogo interdisciplinare a rispecchiare la trama dell'interessere tra microcosmo e macrocosmo e la costitutiva interconnessione corpo-mente-emozione. Questo chiede di non dare mai per scontata la bellezza dell'essere "senzienti". Come sentire profondamente questa bellezza? Come disporsi all'ascolto e sentire il richiamo all'essere umani, interconnessi e inter-dipendenti? Come nutrire autenticamente il senso di appartenenza, integralità e integrazione? Come realizzare l'aspirazione a generare armonia (ben-essere) personale e comunitaria (cosmica)? Queste domande sintetizzano le linee direttrici secondo cui il contributo indaga il rapporto suoni-corporeità nella esplorazione del potenziale trasformativo, personale e interpersonale, insito nella capacità di entrare in relazione, sintonia e risonanza con la complessità costitutiva dell'esistere – esseri, elementi, forze e forme. Suono e corporeità permettono di accedere all'esplorazione della persona nella sua dimensione inter-relazionale (intra-soggettiva e intersoggettiva) promuovendo la possibilità di esperienze estetiche significative in grado di sviluppare una intelligenza capace di onorare la connessione tra discernimento, sensibilità e empatia. La dimensione del suono ci consente di esplorare la vicenda umana dalla prospettiva dell'Armonia: Ben-Essere nella sua accezione ampia e profonda, connessione tra differenziazione e integrazione, identità e appartenenza. Non sussistono ragioni scientifiche per nutrire il senso di un sé separato e disgiunto; questa falsa idea è dimostrata essere alla radice di abitudini mentali e relazionali generative di disgregazione e conflitto, nella persona e nelle sue relazioni. Armonia richiama non solo a livello concettuale, ma soprattutto a livello esperienziale, il piano dell'"ac-cordo" (dal latino *ad cordum*), della sintonia, della risonanza come disporsi in relazione e dare vita ad un ascolto che sboccia in sentire-sentirsi e conferma all'altro di essere sentito. Il corpo, riconosciuto risorsa e destinatario di apprendimento, è strumento che necessita, e al contempo permette, l'accordatura per consentire all'energia di cui è espressione di vibrare nella sua pienezza e in risonanza con il mondo circostante, nella reciprocità dell'incontro e della trasformazione. Questa fine sintonizzazione è alla radice dei processi di regolazione (fisiologica, mentale, emotiva, spirituale) e integrazione personale e inter-personale. Il contributo si propone di riferirsi ad una lettura (letteratura e sperimentazione) interdisciplinare per accreditare nuovi bisogni formativi e interventi innovativi in grado di corrispondervi. Il proposito è portare attenzione su possibili sperimentazioni educative, in considerazione delle pratiche corporeo meditative per le quali il corpo è risorsa e campo esperienziale per connettersi con il suono (che è anche movimento e ritmo) più intimo e profondo della vita: il respiro. Le discipline corporeo meditative coinvolgono la persona nella sua integralità attraverso un esercizio armonioso e armonico di sintonizzazione del gesto, dell'attenzione, del respiro. Potenzialmente questo può realizzarsi in una profonda esperienza estetica matrice di presenza. Dal latino *prae sum*, essere "presenti" è concreta e autentica disposizione a essere di fronte, "dono" a sé e all'altro in virtù di un esser-ci attento, in ascolto, nel silenzio che fa spazio, accoglie, differenzia e integra.

1. Il corpo per una rilettura di relazionalità, integrazione e senso di appartenenza

"Il nostro corpo è sempre l'unico punto possibile di giudizio e l'unico metro di esperienza nella nostra connessione con l'altro" (Gallese, Morelli, 2023, p. 90). "Se il pensiero è movimento, limitare il movimento limita il pensiero". (ivi p.158).

L'interesse per il corpo, nel mondo accademico, è progressivamente aumentato e maturato a partire dal contributo di Michel Foucault che ha dapprima declinato lo sguardo sul corpo sociale, sulle dinamiche tra esso e le istituzioni sociali e le norme culturali. Questa posizione ha sollevato riflessioni sulla natura di tali dinamiche, talvolta propense a una interpretazione preponderante del corpo come oggetto passivo del potere sociale-culturale (Cappa, 2009). In risposta, altri orientamenti si sono sviluppati in considerazione del corpo come soggetto, aprendo il campo alla legittimazione del vissuto corporeo come esperienza degna di attenzione. Quest'ultimo approccio al corpo vissuto, influenzato principalmente da Merleau-Ponty, ha saputo affrontare la questione del dualismo cartesiano e ha cercato di superare le dicotomie tra mente e corpo, tra soggetto e oggetto.

L'ulteriore interpretazione offerta dall'approccio olistico permette di incastonare la considerazione della

corporeità entro una più ampia e complessa visione ecologica e cosmica *finetuned* (Gaspar, Fasol, 2002), a partire dalla quale viene riaccreditata in un ruolo cruciale di esplorazione, conoscenza e sperimentazione della dimensione relazionale entro cui ogni forma esistente esiste. Rispetto a tale complessità la pedagogia è chiamata a ulteriormente confrontarsi e interrogarsi – da una prospettiva non solo interdisciplinare, ma autenticamente interculturale – sul senso di una formazione integrale della persona. Ciò comporta una rivalutazione su metodo e contenuti che effettivamente tengano in considerazione la natura costitutivamente relazionale dell'individuo. Permettere la comprensione, l'interiorizzazione e lo sviluppo dell'integrazione unicità-relazionalità ha un impatto trasformativo sulla visione di sé e del mondo, dunque su un agire decisamente improntato alla cura, come “intelligenza sensibile” generativa di armonia e integrazione.

Le prospettive offerte dall'*Embodied Inquiry* permettono di accreditare valore euristico alla dimensione esperienziale e legittimazione scientifica al pensiero contemplativo-immaginativo incorporato nelle discipline di tradizione estremo orientale, in ragione di un fare che simultaneamente agisce sulle interconnessioni tra mente-corpo-emozione, evidenziandone le dinamiche di interdipendenza. Tale comprensione si realizza sulla base di un esercizio alla consapevolezza che è una intelligenza di ordine relazionale, basata sulle coordinate di spazio e tempo colte nella loro complessità.

Corpo e identità: fino a che estensione può essere validata questa identificazione? Il filosofo René Descartes considerava l'esperienza soggettiva umana (compresa la razionalità, il pensiero e la spiritualità) come separata e fondamentale diversa dal mondo oggettivo della materia, del corpo e dell'universo fisico. Questa idea di una divisione fondamentale tra mente e materia (come due tipi diversi di “cose”, *res cogitans* e *res extensa*) ha gettato le basi per secoli di dibattiti su quello che è diventato noto come dualismo cartesiano. Per lungo tempo, probabilmente, la cultura occidentale ha assorbito questo dualismo mente-corpo e ha teso a riprodurlo¹.

A questo riguardo diversa è la logica del pensiero orientale, dove la contraddizione non si pone, essendo il pensiero approdato – attraverso l'intuizione – alla visione della complementarità degli elementi e degli stati. Essa sorge dall'esperienza sotto di totale assorbimento e contemplazione del reale. Secondo questa visione non esistono l'opposizione e l'esclusione in senso assoluto, ma esiste la complementarità rappresentata dalla polarità dell'Energia che tutto (cielo, terra, esseri umani e tutte le forme, forze ed elementi animati e inanimati) attraversa e pervade come flusso dinamico e mutevole: 氣 *Qi*, in cinese, *Ki* in giapponese. La polarità, che qualifica la natura di questa energia, è rappresentata da *Yin* e *Yang*. E' una prospettiva olistica che mentre contempla unità, integralità e co-appartenenza di ogni cosa, non scade nella vaghezza della genericità, neppure, riconoscendo l'unicità e l'irripetibilità di ogni aspetto, degenera nella frammentazione e nell'alienazione della parte rispetto all'intero. Da questa prospettiva, il tutto è nella parte, la parte è elemento costitutivo e integrante del tutto (Aguirre, 2020).

Questo impegna a una visione di sé e del mondo in termini di un'alterità che promuove reciprocità dialogale piuttosto che dualità oppositiva, tanto nella conoscenza di un sé sempre altro (possibile, inesplorato, in perenne trasformazione), tanto nell'esperienza del mondo come l'altra parte di sé, nella misura in cui l'individuo ha una natura costitutivamente relazionale. “Il paradosso della relazione sé altro è che l'io rimane tale, eppure si trasforma costantemente in quell'io che emerge in relazione all'influenza esercitata dall'altro” (Gallese, Morelli, cit. p.38). Secondo i paradigmi scientifici più accreditati si è giunti a considerare la materia come costituita da energia sottile che si configura in termini di informazione; questo impatta fortemente sulla concezione della corporeità, sulla visione dell'essere umano tanto nella sua unicità-integralità tanto nella sua relazionalità-integrazione (Cavana, Casadei, 2017). L'approccio olistico-ecologico, valorizzato dal paradigma *embodied*, sostiene il soggetto nel suo pervenire all'esperienza diretta dell'unità mente-corpo e della propria integrità come caratteristica costitutiva. Ciò permette di riconsiderare

1 Un quadro concettuale che integri le molteplici dimensioni in una cornice di unità - connessione e interdipendenza (di conseguenza trasformazione) - pone la questione di abbandonare ogni obsoleto paradigma deterministico e una logica ermeneutica di stampo dualistico. Dal XIX secolo l'edificio classico della cosmologia cartesiano-newtoniana inizia a vacillare in concomitanza di una serie di sorprendenti sviluppi nel campo della fisica, con il lavoro di Maxwell sui campi elettromagnetici, con la scoperta di Becquerel della radioattività. Proseguendo, nel XX secolo con la revisione teorica dei fenomeni quantistici di Planck, la teoria generale di Einstein, la riformulazione della meccanica quantistica di Bohr, Heisenberg, Born e Jordan, l'affermazione di una causalità strettamente meccanicistica di ogni fondamento viene rifiutata così come quella della possibilità di una osservazione oggettiva della natura (Panikkar, Durr, 2010).

il soggetto della conoscenza non come esecutore, ma come “essere” ecologico, in trasformazione e interazione, legittimando la domanda “chi è colui che sa”? Domanda chiave – da Occidente a Oriente – che implica una considerazione dei processi educativi come reti di contenuti e esperienze latori di senso. Sembra, però, che il modello di riferimento dominante in ambito educativo sia ancora strutturato “per ridurre il tutto a una semplificazione sostanzialmente su tre passaggi: il linguaggio verbale viene articolato per trasmettere informazioni e in base a un programma predefinito giunge alla fine della trasmissione a controllare gli esiti in termini di apprendimento-programma-istruzione e controllo. Appunto, un approccio questo che potremmo definire semplicisticamente basato sulla meccanica di Newton” (Gallese, Morelli, cit. p. 89) Le neuroscienze affettive e cognitive hanno avviato una rivoluzione nel modo di intendere l'apprendimento umano; la prassi della formazione e dell'educazione riceve un importante stimolo di riflessione a partire da cui abbracciare la sfida verso piste innovative. La pedagogia, come scienze plurale (Frabboni, 2017) è chiamata a incontrare riferimenti e paradigmi scientifici che risultano avanzati e che a ogni evidenza possono costituire i principali responsabili dell'efficacia dei processi educativi.

A partire dalla visione *embodied* il corpo non è più macchina e insieme di apparati autonomi, ma sistema interagente in cui nulla all'interno è separabile ed è in costante interazione con l'ambiente esterno. Soprattutto, è una corporeità senziente, ossia pensa, sente e respira, caratterizzandosi come fondamentale risorsa di conoscenza, sperimentazione e crescita; il corpo vissuto non è fisso, emerge continuamente da un intreccio mutevole di relazioni con la terra e il cielo, le cose, le attività e con gli altri corpi. La corporeità dà concretezza alla esperienza dell'alterità nel quotidiano incontro con i corpi degli *altri*. Altri individui, esseri, forze e forme viventi costituiscono una fonte continua e inesauribile di varietà, principio fondante della natura stessa su cui anche le culture costruiscono le loro costruzioni linguistiche, semiotiche e valoriali. La propria corporeità è fonte di un'esperienza quotidiana dell'alterità: nello scorrere del tempo essa si traduce come variazione-trasformazione nella continuità. L'alterità è una condizione, costitutiva, la cui poca considerazione può talvolta creare quel senso di spaesamento quando si è trasportati dal dominio del familiare verso un non-conosciuto che può rivelarsi, per alcuni, inquietante. A fronte di queste sfide assume una nuova centralità la dimensione corporea (Casadei, 2021). Azione e movimento promuovono disposizioni che facilitano l'attivazione dei processi collegati alla giocosità, al piacere della ricerca e alla curiosità, innescando quel virtuoso processo di integrazione tra la sfera emotiva, corporea, mentale. Da questa prospettiva l'universo sensoriale è accreditato come portatore di significato e campo per maturare una educazione estetica (Schafer, 1985).

2. Saper essere senzienti

Il paradigma della neurobiologia interpersonale mette in luce come la persona viva, congiuntamente, della sua dimensione individuale e relazionale e che la salute, intesa come ben-essere – cioè anche come essere fattore di bene personale e collettivo – si realizzi nella integrazione armoniosa di tutte le dimensioni: corporea-emotiva-mentale-spirituale. “Nella contemporaneità, un'esperienza del Sé, ciò che talvolta viene chiamato senso del Sé, circoscritta soltanto al singolo corpo come centro di identità e appartenenza, può condurre a un vissuto tristemente comune di disconnessione, disillusione e disperazione” (Siegel, 2023b, p.3).

Un senso rinnovato di aderenza alla complessità del reale implica l'adozione di una visione dell'educazione come veicolo privilegiato per far sì che gli esseri umani imparino a conoscere se stessi e il loro posto nel mondo. In quest'ottica, non è solo concesso ma più propriamente richiesto di pensare l'umano in termini di integralità, rispetto a cui riconoscere la multidimensionalità costitutiva della persona, nell'integrazione di corpo-mente-spirito e l'interconnessione del singolo con il tutto, da cui poter sperimentare un sentire spiritual-mente. “La storia è sempre quella. Il micro è l'ologramma del macro e viceversa” (Gallese, Morelli, cit. p. 23). Secondo uno sguardo distratto da una accezione semplicistica di materialità la dimensione spirituale non viene riconosciuta, non viene vista; rimane una voce assente nella progettualità educativa consueta, per quanto voce riconosciuta tra le risorse indicate importanti per il ben-essere psicofisico (Ikeda, Simard, Bourgeault, 2015), nonché dimensione fondamentale per la conoscenza: “La vita spirituale, di cui l'arte è una componente fondamentale, è un movimento ascendente e progressivo, tanto complesso quanto chiaro e preciso. È il movimento della conoscenza” (Kandinsky, 2005, p. 20). Una ri-

flessione che volesse intercettare questo bisogno formativo potrebbe partire dalla considerazione per l'atto essenziale che permette e nutre la vita, che è quello meno materiale: il respiro. Dalla sua radice, nella lingua latina, si arriva a spirito, aspirazione, ispirazione; ma anche dalla sua etimologia nel greco classico: $\pi\acute{\nu}\epsilon\mu\alpha$, *pneuma*, respiro, soffio vitale, spirito. Il respiro permette la vita, permette di comprendere l'interconnessione profonda esistente tra tutti gli esseri, elementi e forze. La respirazione è accreditata tra le risorse interne della persona più direttamente coinvolte – ed efficace, se educata – nell'autoregolazione. Sentirsi collegati nell'esperienza del respiro, come flusso-soffio cosmico, può aiutare a risvegliare lo stupore per quel battito che dice la vita: il ritmo cardiaco. Vedere attraverso il risveglio della sensorialità permette di sapere, attraverso l'esperienza diretta, che noi abitiamo la vita e la vita abita in noi, in ciascuno e in tutti. Consente di assaporare prospettive ripulite dalla assuefazione, di nutrire un senso di meraviglia che possa promuovere il desiderio di esplorare nella constatazione del mistero², il desiderio di condividere nella constatazione dell'interconnessione, il desiderio di amare come forma profonda e solida del conoscere (Olson, 2014). Consente inoltre di legittimare altre forme del pensare come meditare e contemplare, attività di una mente che sa espandere i confini della dualità disgiuntiva per tendersi verso il riconoscimento di un senso di appartenenza, profondo e costitutivo dell'esistenza.

Questo comporta una riconsiderazione della corporeità, dell'universo sensoriale e della dimensione estetica come importanti risorse di apprendimento, cui destinare adeguati modelli, prassi, spazi e tempi dell'educazione (Casadei, 2021). Sentire, nella profondità e complessità della sua accezione, permette e determina una comunicazione vitale con il mondo, con cui vi è un vincolo percettivo indissolubile, a partire da cui il vissuto percettivo acquista un senso che va oltre la somma dei prodotti sensoriali, dei singoli dati visivi, uditivi, tattili. Il vincolo percettivo permette di cogliere una trama unitaria che risveglia la sensorialità nel suo essere già trama unitaria. Una conoscenza che matura anche nel coinvolgimento della sensorialità consente di strutturare un senso di unitarietà e integrità nella persona e nelle sue possibilità di conoscenza e sperimentazione di sé³, così come di interazione e comprensione del mondo; è in grado di far emergere una sensibilità che gli permetta di vivere tale rapporto non in senso oppositivo e dualistico, ma secondo un principio di interconnessione e complementarietà. Dal paradigma dell'*embodiment in education* (Ellingson, 2017) è possibile proiettare un focus di attenzione sulla irripetibile caratteristica dell'umano: quella di essere vivente, respirante, senziente (Casadei, 2023).

Corporeità, battito del cuore e respiro rappresentano il suono della vita, l'espressione prima dell'esser-ci, dell'energia che la permette e dell'interconnessione di ogni elemento, secondo una incommensurabile scala che va dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande, in una trama di inter-essere (Durckheim, 1983). La trama infinita delle interconnessioni e delle relazioni è così complessa e sofisticata che risulta invisibile all'occhio umano. La dimensione del cuore come sorgente dell'emozione non si pone in antagonismo con quella della mente; la ricerca scientifica afferma la natura umana come costitutivamente unitaria, evidenziando il ruolo dell'energia, con la sua natura informazionale, e delle forze vitali all'interno dei sistemi viventi (Rovelli, 2014).

Trascurare la dimensione corporea, emotiva e spirituale nell'educazione rischia di incrementare una condizione di disgregazione interna alla persona, matrice di una frattura che inevitabilmente si ripercuote in un atteggiamento divisivo dell'essere umano che esprime, fondamentalmente, la sua ignoranza nella comprensione dell'essere e del vivere. Dalla prospettiva pedagogica, questa ignoranza non può venire concessa in quanto – per l'essere umano – limitante nella percezione e nella comprensione di sé e del suo posto nel mondo.

2 Non perdetevi mai di vista la grandezza dell'origine e dell'organizzazione del vostro corpo [...] Il processo di trasferimento dell'informazione biologica è una favola che fa restare a bocca aperta [...] Non date mai per scontata la semplice bellezza dell'essere senzienti" (Schroeder, 2002, p.114-115).

3 La fenomenologia della percezione legittima la ricerca del senso originario del nostro essere corporeità vivente. "Per Merleau-Ponty, seguendo Husserl, la propriocezione proprio-corporea è il nostro vero accesso alla realtà, è la nostra dimensione originaria, da cui sin dalla nascita prende avvio la nostra vita concreta. E' quel fondo che ci sorregge e accompagna [...] come dimensione preriflessiva [...] che permea di sé la nostra vita cosciente. [...] Tale origine è ciò che Husserl chiamava esperienza pura e per così dire ancora muta che si tratta di portare all'espressione del suo senso" (Venier, 2011, p.41). Secondo la lettura della fenomenologia della percezione, il mondo della realtà vitale – terreno pre-riflessivo, pre-logico, *Lebenswelt*, – ha patito nella cultura occidentale un occultamento da parte della scienza, malgrado ne rappresenti il presupposto indispensabile.

La dimensione spirituale merita di essere affrancata da una comprensione viziata da sospetto e pregiudizio; è necessaria una comprensione in termini più radicali, ossia aderenti alle istanze dell'essere e del vivere in relazione. La dimensione spirituale dovrebbe poter essere legittimata come fondante e promotrice di un'attitudine esistenziale e, quindi, di una progettualità educativa volta alla realizzazione della pienezza della persona, che è chiamata a un progetto radicale di consapevolezza del suo essere a cui pervenire attraverso la ricerca profonda del sapere chi si è, ciò di cui si è parte. "Sono gli individui profondamente religiosi, nella nostra epoca ampiamente materialistica, a essere gli unici onesti uomini di ricerca (Einstein, 2016, p. 24)". Dalla prospettiva di una matrice estetica, condizione originaria dell'essere umano, sapere – come suggerisce la radice etimologica dal latino *sāpere* – diviene una comprensione che attraversa l'esperienza, una comprensione che "sa", ha sapore poiché ha assaporato e sa assaporare, nutrendo l'esperienza della conoscenza con tonalità emotive, estetiche ed etiche.

3. Saper sentire la vita è risuonare con essa

Vi è un'esperienza sensoriale che si può considerare trasversale e al cuore dell'ascolto-sentire: il silenzio, come disposizione e espressione di una attenzione sensibile. Si tratta di una postura vigile, pacata ma accorta, pienamente dedita e recettiva tanto nei confronti del mondo interiore e esterno, quanto nei confronti dell'inestricabile rapporto che tra loro sussiste (Casadei, 2022). La conoscenza di sé è est-etica in quanto ci interpella non tanto in termini di "chi siamo" – cristallizzando un'immagine di sé – quanto in termini di "come siamo" – che cosa facciamo con ciò che siamo diventati (Krishnamurti, 1983). Affinché questo possa realizzarsi in senso autentico è necessario il più possibile ripulire mente e cuore dal pregiudizio stereotipante (Morin, 2015), è necessario rimuovere ciò che impedisce il con-tatto, in un qui e ora vivo, attento. In questo senso l'esercizio del silenzio è un esercizio di pulizia, un contemplare lo spazio della relazione profonda, al di là di ideologie, nutrita nell'esperienza condivisa dell'esserci.

Il silenzio non è un astenersi dalla parola fine a se stesso, ma esercizio di un'energia fine e creativa. Il silenzio genera attenzione, considerazione, rispetto e gentilezza; è il corpo della autentica capacità di sapere fare spazio all'altro, affinché l'altro possa essere confermato nel suo esserci e sentito nel suo atto di esprimersi e manifestarsi. Da questa postura, come sorgente fresca, possono darsi modalità del sentire, dell'agire, del pensare, inedite e ripulite dalle rappresentazioni e dalle abitudini ordinarie. Il silenzio educa: all'esperienza meditativa e contemplativa – nell'espansione della visione e della percezione del rapporto sé-altro; all'ispirazione – nella considerazione della pausa silenziosa e rigenerativa; alla condivisione – nell'accezione di una comunicazione che accolga e affermi la presenza dell'altro; al dialogo – nella dilatazione di una relazione che è anche nella dimensione del sentire; al valore del tempo – nella trasformazione della capacità di attendere (*ad-tendere*); alla relazione con lo spazio-tempo – nella percezione dell'intervallo come apertura dinamica in costante interazione e trasformazione (Tich Nhat Hanh, 2002). Il silenzio è inteso nella sua natura originaria, quale spazio-tempo in cui custodire e sperimentare il sorgere e il rinnovarsi dell'esserci autenticamente, in relazione a sé e all'altro⁴. L'intervallo, la pausa, sono caratteristiche costitutive del suono. Sia quando esso è nella forma dell'espressione artistica musicale, sia quando esso è la voce della vita trasmessa per il mezzo del nostro respiro; anch'esso è portatore di suono, di ritmo. Assieme al cuore costituiscono la musica primordiale con cui veniamo in contatto, di cui siamo strumento, compositori, esecutori, al tempo stesso.

Fare musica [...] non riguarda solo i musicisti; riguarda tutti noi, io che scrivo e voi che leggete, non dobbiamo essere altro che musica. Siamo suoni ma dobbiamo diventare musica. Il senso dell'essere qui, per lo meno da come io ha compreso finora, è accordare i nostri suoni: dapprima ponendoli in una successione tale da produrne una melodia, cioè la nostra musica interiore, e poi cercando di armonizzare la melodia ottenuta con quella del mondo e degli altri viventi. Questa armonizzazione tra

4 Nella musica degli uomini riuscire a percepire o immaginare di cercare il silenzio che precede un suono è fondamentale per capire da dove viene, quale cellula ha generato quella musica. Il silenzio che precede il suono mette in connessione l'esecuzione e l'ascolto. Solo così si può trovare una via per entrare nella mente di chi ha fatto nascere l'opera e cercare di coglierne il senso e il messaggio" (Brunello, 2014).

la nostra musica interiore e quella del mondo e degli altri viventi si chiama *religio*. La *religio* (uso il termine latino perché quello italiano corrispondente è ormai consumato) è una successione ordinata dei suoni prodotti da quello strumento del tutto peculiare che si chiama libertà. Se c'è *religio*, la libertà si accorda con la Musica originaria, e di conseguenza con la musica delle altre libertà, riuscendo a diventare una nota della Grande Armonia. Prima ancora che negli strumenti fatti di legno o di metallo, prima ancora che nelle mani dei musicisti, la musica abita le nostre anime. Io penso che la spiritualità si possa definire come la colonna sonora della vita. Ospitare una colonna sonora piuttosto che un'altra trasforma il nostro rapporto con la vita. Avere al proprio interno una musica che infonde allegria e pace è uno dei doni più grandi che possiamo ricevere dalla vita. Alla fine di tutto il nostro fare, infatti, si tratta forse solo di essere musica: di essere una vibrazione che introduce calore, allegria e pace nell'immenso concerto del mondo. (Mancuso, 2018, p.78).

Respirare è la via per un risveglio, continuo eppure ogni volta nuovo, che permette di nutrire l'attenzione (in termini sensibili, corporei, emotivi e mentali) per osservare con cura, assaporare, comprendere in profondità la naturale interconnessione tra tutte le cose e, da questa comprensione, realizzare la propria libertà (Tich Nhat Hanh, 1994). Liberarsi dalla falsa visione di un sé separato alla visione corretta di essere al contempo differenziati, unici, integrati e uniti. *Religio* è dunque un senso di appartenenza (Panikkar, 1992) che permette a ciascuno di comprendere il proprio canto, esprimere la libertà nella capacità di entrare in sintonia e risonanza e creare Armonie.

Sintonia dalla prospettiva neuroscientifica è la capacità relazionale, è l'empatia e la compassione – sentire che l'altro sente; risonanza è la capacità di cambiare, trasformarsi nell'incontro con l'altro, lasciarsi toccare dal suo sentire e nel contatto essere capaci di trasformarsi. La relazione e il dialogo sono tali quando permettono di cambiare (Siegel, 2023a). La possibilità di riverberare in consonanza con la propria interiorità e con tutto ciò che è attorno a noi dipende dallo sguardo che possiamo generare sul mondo, su noi stessi e sul rapporto che noi stringiamo tra noi e il mondo. La contemplazione, la pratica meditativa, le discipline corporee di tradizione estremo orientale ci richiamano – attraverso un gesto sapiente e sentiente – a entrare in una dimensione introspettiva in cui sentire – in accordo anche con l'universo sensoriale – l'agire della forza all'interno di noi e riflettere l'origine di questa forza, che non è solo autoprodotta, ma ricevuta e condivisa.

L'alimento primo che permette di vibrare, risuonare, riverberare nell'esistenza è il respiro. Il respiro è strettamente collegato alla dimensione mentale, emotiva e, certamente, corporea.

Il respiro ci permette di sperimentare come arrivare alla nostra coscienza, riconoscendoci esistenti; dunque, il respiro è il nostro canto, nel desiderio di intonare un inno alla vita. Il respiro è quel senso di congiunzione che ci permette di aspirare a riconoscerci integri, integrati e sapere essere portatori di dignità, nel rispetto e nella valorizzazione di uno sguardo capace – *capax universi* – in grado di cogliere, accogliere, apprezzare bellezza e mistero.

Nota bibliografica

- Aguirre A. (2020). *Zen e multiversi. Un viaggio nella fisica tra monaci e imperatori*. Milano: Raffaello Cortina.
- Brunello M. (2014). *Silenzio*. Bologna: Il Mulino.
- Cappa F. (2009). *Foucault come educatore. Spazio, tempo, corpo e cura nei dispositivi educativi*. Milano: FrancoAngeli.
- Casadei R. (2021). Esercitare l'unità mente-corpo. *Pedagogia più Didattica* 7, 2, 86-98.
- Casadei R. (2022). Dare corpo a un nuovo senso di sé come alterità. *MeTis* 12 2, 265-278.
- Casadei R. (2023). *Education: questions and dialogues (at) work*. Pisa: ETS.
- Cavana L., Casadei R. (2017). *Pedagogia come direzione. Ricerca di senso tra dinamiche esistenziali e esigenze professionali*. Roma: Aracne.
- Duerckheim K. (1983). *Hara. Il centro vitale dell'uomo*. Roma: Ubaldini.
- Ellingson L.L. (2017). *Embodiment in qualitative research*. New York: Routledge.
- Eisner E. W. (2002). *Arts and the creation of mind*. Yale University Press.
- Frabboni F. (2017). *La mia Pedagogia. Lungo le valli incantate dell'educazione*. Pisa: ETS.
- Gallese V., Morelli U. (2024). *Che cosa significa essere umani? Corpo, cervello e relazione per vivere nel presente*. Milano: Raffaello Cortina.

- Gaspar Y., Fasol U. (2022). *Un modo im-probabile. "Fine tuned"*. Roma: La Bussola.
- Ikedo D., Simard R., G.Bourgeault. (2015). *L'essenza dell'uomo: dove si incontrano etica, medicina e spiritualità*. Milano: Esperia.
- Kandinsky W. (2005). *Lo spirituale nell'arte*. Milano: SE.
- Krishnamurti J. (1983). *Lettere alle scuole*. Roma: Ubaldini.
- Mancuso V. (2018). *La via della bellezza*. Milano: Garzanti.
- Morin E. (2015). *Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*. Milano: Raffaello Cortina.
- Panikkar R. (1992). *Il silenzio di Dio. La risposta del Buddha*. Roma: Borla.
- Panikkar R., Durr H.P. (2010). *L'Amore fonte originaria dell'Universo*.
- Rovelli C. (2014). *La realtà non è come ci appare. La struttura elementare delle cose*. Milano: Raffaello Cortina.
- Schafer M. R. (1985). *Il paesaggio sonoro*. Milano: Unicopli.
- Schroeder G. (2002). *L'Universo sapiente*. Milano: Il Saggiatore.
- Siegel D. (2023a). An interpersonal neurobiology perspective on the mind and mental health: personal, public and planetary well-being. *Annals of General Psychiatry*, 22, 5, 1-20.
- Siegel D. (2023b). *Tra me e noi. Come integrare identità e appartenenza*. Milano: Raffaello Cortina.
- Tich Nhat Hanh (1994). *Respira! Sei vivo. Appuntamento con la vita. Momento presente, momento meraviglioso. L'ordine dell'interessere*. Roma: Ubaldini.
- Tich Nhat Hanh (2002). *Discorso ai bambini e al bambino interiore*. Roma: Ubaldini.
- Venier V. (2011). La visione dell'altro. Merleau-Ponty tra etica ed estetica. *Studi di Estetica*, XXXIX, 43, 41-63.