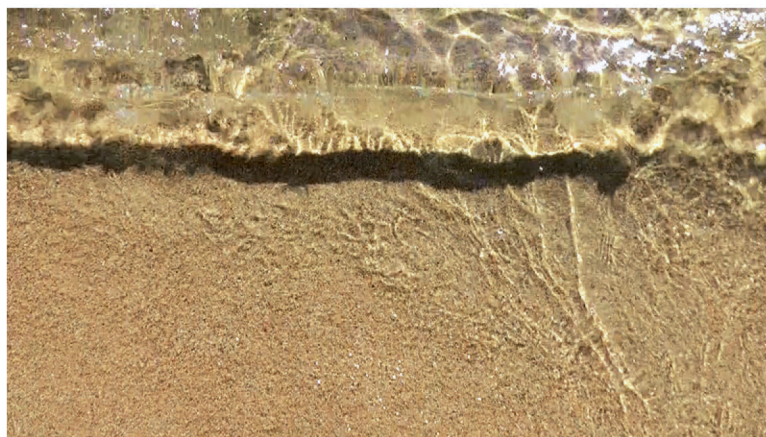


Visione digitale e Respirazione Primaria

**Perchè in un DVD che induce al rilassamento, l'autrice ha scelto un ciclo di 55 secondi per la visione delle sequenze del mare ?
di Maderu Pincione**



Incontro per "caso" Cristina Fino. Siamo al festival dell'Oriente a Carrara, lei presenta un videolibro: "Soglia di mare d'Elba - Le onde sulle spiagge dell'isola". E' un'idea bella e originale: un'inquadratura fissa sulle spiagge o sugli scogli, allo zenit: le onde vanno e vengono e come in una videoinstallazione, immagini e suoni riempiono l'ambiente, catturano chi osserva e lo conducono dentro al ritmo del mare, creando quell'attenzione alla natura che produce rilassamento e benessere, attraverso la bellezza percepita, la suggestione che evoca.

Ogni cosa originale e nuova mi attira, le immagini che scorrono sullo schermo sono affascinanti, il ritmo delle onde risuona dentro.

Parlo con Cristina, responsabile della sua casa editrice e autrice di questo primo di un serie di videolibri analoghi, sulla natura. Spiegandomi il menù del dvd mi dice: "ogni immagine è a ciclo continuo, poi vi sono due tipi di sequenze che ho scelto, dove si susseguono tutte le 16 inquadrature, in dissolvenza: in quella "breve" ogni immagine dura 12 secondi, in quella "lunga" 55 secondi. Anche queste a loro volta sono a ciclo continuo.

Le chiedo come mai ha scelto 12 e 55 secondi e risponde:

"Ho fatto tante prove, sono partita da 3 minuti per inquadratura, fino ad arrivare a questi tempi. Mi sono spesso chiesta anch'io il perché, soprattutto per i 55 secondi. Perché non arrivare a un minuto? Mi sembrava strano scrivere che i cicli erano di 12 secondi, 55 secondi e continuo.

Eppure le immagini della sequenza lunga durano proprio tra i 50 e i 55 secondi, a seconda dell'onda. Un'onda di più o una di meno non funzionava, non era armonico."

Le spiego che noi, come operatori craniosacrali, nella pratica sperimentiamo il corpo come un sistema poliritmico. Ci sono dei ritmi ovvii e facilmente percepibili, dal respiro al battito del cuore, ma andando in profondità in una condizione di tranquillità e di ascolto profondo si possono sentire dei ritmi che sono come degli armonici, che coinvolgono tutti i fluidi, dal liquido cefalorachidiano ai fluidi cellulari e alla matrice extra-cellulare.

Queste ritmicità sono state chiamate Maree non a caso, e si distinguono in Marea Media che ha una inspirazione (o espirazione) di circa 12 secondi e la Marea Lunga, o semplicemente Respirazione Primaria più costante, che ci attraversa, con frequenza di circa 100 secondi, cicli di 50 secondi di inspirazione (e 50 sec di espirazione).

Quello che evidentemente è successo è che Cristina, nella "mediazione contemplativa" prodotta dall'osservazione del filmato e dalla sua lavorazione nel montaggio, è entrata spontaneamente nella percezione del suo corpo fluido, in contatto con le maree interne.

C'è una relazione tra la visione (attenta e meditativa di qualcosa che attivi le aree sottocorticali) e la percezione delle maree ?