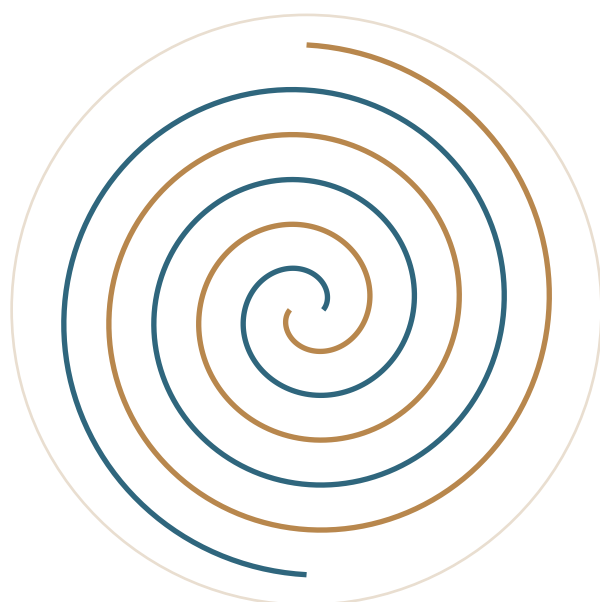


SEMIOTIC YOGA

MANUALE DELLA SPIRALE SEMIOTICA

Pratica della ricorsività corporea tra significante e significato,
nell'auto-rispetto



SEMIOTIC YOGA

*Non abbiamo bisogno di tornare alla natura.
Non ne siamo mai usciti.*

**La Spirale è il modo corporeo di praticare il rimanere tra
significante e significato.**

Un manuale della pratica

Questo volume nasce dalla revisione del precedente Manuale della Spirale Semiotica. Non sostituisce i tre libri fondamentali: li presuppone. La biologia relazionale, la semiosi e la poiesis rimangono i luoghi nei quali vengono sviluppati i fondamenti teorici. Qui interessa soprattutto ciò che il praticante può vivere con il corpo.

La revisione riduce gli apparati che rischiavano di diventare un secondo metodo sovrapposto alla Spirale. In particolare, le grammatiche operative non vengono più utilizzate come struttura portante. La Spirale possiede già una propria dinamica: ciò che è sorto alle ore 3 può entrare nella Dissolvenza, attraversare lo Spazio, ritrovare nella Costruzione una corporeità ricorsivamente più disponibile e tornare alle ore 3.

Le denominazioni Spugna, Medusa, Pesce, Anfibia e Mammifero non chiedono al praticante di imitare animali. Sono nomi dell'osservatore per distinguere organizzazioni del movimento. La loro collocazione evolutiva viene sviluppata altrove; in questo manuale vengono usate perché permettono di costruire esperienze corporee.

La Spirale non promette un significato nuovo. Può sorgere lo stesso significato, la stessa parola, la stessa decisione. Ciò che può essere differente è il corpo nel quale quella coordinazione ritorna.

0. La Spirale non è un percorso

La Spirale può essere guardata come una mappa. Se venisse usata soltanto come una successione da eseguire, perderebbe però ciò che dovrebbe permettere di praticare.

La mappa può essere imparata. La pratica comincia quando il corpo non ha più bisogno di obbedire alla mappa.

Ha un centro, spire, spicchi, un movimento di Dissolvenza e uno di Costruzione. Tutto sembra invitare a cominciare da un punto e procedere verso quello successivo. La pratica chiede invece di riconoscere che ogni coordinazione modifica il campo nel quale potranno sorgere le successive.

La Spirale non gira nello spazio. È la relazione che ritorna differente. Quando una coordinazione ritorna, ritorna in un corpo già modificato dalla storia delle coordinazioni precedenti.

Due capisaldi

Non abbiamo bisogno di tornare alla natura. Il corpo che parla, lavora, cura, usa strumenti o dialoga con un'AI non è uscito dalla natura. Il Semiotic Yoga propone di rimanere tra significante e significato nella condizione emotiva dell'auto-rispetto. La Spirale rende questa condizione praticabile corporalmente.

Il significato non è il traguardo

Il significato coordina, stabilizza e permette di continuare. Non è un errore. La pratica diventa necessaria quando una configurazione già sorta tende a diventare l'unica continuazione possibile. Dissolverla non significa dichiararla falsa; significa renderla nuovamente disponibile alla relazione.

PARTE I

Entrare nella Spirale

Ciò che arriva alle ore 3 non deve essere scelto bene. È sufficiente che qualcosa sia già sorto.

1. Ciò che arriva alle ore 3

La pratica comincia da una configurazione già distinguibile.

Può essere una frase: «ho mal di schiena». Può essere una decisione, una forma del corpo, una telefonata che non vogliamo fare, una parola dell'altro, un'immagine, una sensazione, una risposta già pronta.

Il praticante non deve prima stabilire se quella configurazione sia vera, utile o corretta. Il fatto che sia sorta è sufficiente. Alle ore 3 incontriamo ciò che, in quel momento, possiede abbastanza stabilità da organizzare la continuazione.

Non preparare il tema

Scegliere in anticipo un tema importante può trasformare la pratica in un lavoro sul problema. La Spirale non richiede un problema. Può cominciare da ciò che è presente.

PRATICA

Rimani per qualche momento in piedi o seduto. Lascia che emerga qualcosa di già distinguibile: una frase, una forma, un gesto, una decisione. Non cercarne un'altra. Pronuncia o riconosci soltanto ciò che è sorto. Questo è sufficiente per entrare.

2. Non partire dal significato

Comprendere non è il primo gesto della pratica.

Qualcosa può essere chiaro senza dover diventare definitivo.

Quando qualcosa sorge, il significato può essere immediato. Questo è particolarmente evidente nel sonoro: comprendiamo una frase mentre la ascoltiamo. La pratica non tenta di impedire che il significato sorga; sarebbe artificiale.

Possiamo però evitare di trattare quel significato come l'unico ponte disponibile. La frase continua a essere suono, articolazione, ritmo, durata, respiro e movimento anche mentre viene compresa.

Stabilità e necessità

Una configurazione stabile è preziosa. Senza stabilità non potremmo parlare, lavorare, riconoscere una persona o usare uno strumento. La Dissolvenza non combatte la stabilità: lavora sulla sua necessità.

3. Le quattro spire sono sempre presenti

Confusione, Significante, Significato e Significante-Significato non sono quattro tappe.

Confusione indica una coordinazione che non possiede ancora una distinzione sufficientemente stabile. Significante indica una configurazione che può essere ripresa e variata senza che sia ancora necessario stabilire che cosa significhi. Significato è il ponte che coordina. Significante-Significato rende visibile la loro ricorsività.

Un significato può diventare significante per una nuova coordinazione. Una parola può dissolversi in fonema. Un suono può stabilizzarsi come parola. Una forma corporea può perdere il proprio nome. Le quattro condizioni attraversano tutta la Spirale.

Non raggiungere la quarta spira

La quarta spira non è un livello superiore. La pratica consiste nel poter rimanere nella trasformazione ricorsiva senza chiuderla prematuramente.

PARTE II

Dalle ore 3 alle ore 6: Dissolvenza

Frase-Forma → Parola-Forma → Fonema-Linea → Suono-Punto → Spazio.

4. La Dissolvenza

Dissolvere non significa distruggere. Significa rendere progressivamente meno necessarie le distinzioni che mantenevano una configurazione come quella configurazione.

La Dissolvenza parte da ciò che è già organizzato. Una frase può perdere la necessità di restare frase; una parola può perdere la necessità di conservare il proprio significato; un fonema può essere vissuto come articolazione e linea; un suono può apparire e terminare senza dover continuare.

La freccia 3→6 descrive un grande movimento della mappa. Non prescrive una sequenza rigida. Una parola può ricostruirsi mentre la stiamo dissolvendo. Un suono può generare una nuova frase. Il praticante non deve impedire queste ricorsività.

PRATICA

Porta nella pratica la configurazione emersa alle ore 3. Non cercare di cambiarla. Ripetila o osservalo abbastanza da accorgerti di quali differenze la mantengono riconoscibile.

5. Frase-Forma

Una frase e una forma possono essere interi sistemi di coordinazioni già stabilizzati.

«Ho mal di schiena» è immediatamente comprensibile per chi parla italiano. Contemporaneamente può far sorgere ricordi, posture, diagnosi, immagini, regioni corporee. La Dissolvenza non decide quali di questi significati siano giusti.

La frase può essere pronunciata più lentamente, con prosodie differenti, separando le parole, lasciando che il corpo cambi appoggio mentre la voce continua. Una forma visiva può essere seguita per profilo, interrotta, avvicinata, allontanata, toccata.

Forma non significa immagine

Forma è una configurazione sufficientemente stabile da essere riconosciuta. Può essere sonora, visiva, tattile, posturale o relazionale.

PRATICA

Pronuncia la frase intera tre o quattro volte senza cercare un effetto. Cambia soltanto ritmo o prosodia. Se compare una parola che acquista rilievo, lascia che la frase possa temporaneamente perdere la propria interezza.

6. Parola-Forma

La parola può rimanere disponibile senza dover portare con sé tutta la frase.

Una parola ripetuta conserva per qualche tempo il significato e contemporaneamente espone il proprio corpo sonoro. La lingua cambia posizione, le labbra modulano l'apertura, la mandibola partecipa, il respiro sostiene la durata.

Non cerchiamo di rendere la parola priva di significato. Lasciamo semplicemente che il suo significato non esaurisca ciò che sta accadendo.

La ricorsività sonora

Per un udente il sonoro può sostenere catene ricorsive molto lunghe. Possiamo ascoltare una conversazione per ore o leggere un libro intero. Questa potenza non deve essere combattuta: la pratica corporea amplia il campo dal quale la ricorsività sonora continua.

PRATICA

Scegli una parola della frase. Ripetila con durate diverse. Lascia che una sillaba o un tratto articolatorio diventi più evidente. Non decidere in anticipo quale.

7. Fonema-Linea

Quando la parola perde parte della propria necessità, articolazione e movimento possono diventare distinguibili.

Il fonema non viene trattato come un elemento linguistico astratto. È un evento corporeo: lingua, labbra, palato, denti, mandibola, pressione dell'aria e ascolto.

La linea non è il simbolo del fonema. Può essere una traccia visiva o un movimento che entra in coordinazione con il suono. A un certo punto può diventare difficile stabilire quale dei due stia guidando l'altro.

PRATICA

Lascia emergere un fonema dalla parola. Pronuncialo mentre una mano traccia lentamente una linea nello spazio o su un foglio. Cambia la linea senza correggere il suono; cambia il suono senza correggere la linea. Lascia che si perturbino reciprocamente.

8. Suono-Punto

Suono-Punto non è il minimo fisico della realtà. È la minima distinzione che, in quel momento, abbiamo bisogno di mantenere.

Un suono può comparire e cessare. Un punto può essere contatto, pressione, arresto, comparsa. Non deve diventare immediatamente parola o figura.

Questo territorio è delicato perché il praticante può trasformare il minimo in un nuovo ideale: il suono puro, il punto originario, il silenzio perfetto. La Spirale non propone nulla di tutto questo.

PRATICA

Produci un suono breve. Lascia che termini completamente. Attendi senza cercare il successivo. Se ne sorge un altro, lascialo apparire. Se sorge una parola, non considerarla un errore.

PARTE III

Spazio

Quando qualcosa smette di essere necessario, non è necessario sostituirlo immediatamente.

9. Non riempire

Lo Spazio non è un traguardo meditativo. È una possibilità operativa.

Non è vuoto mentale, rilassamento obbligatorio o assenza di pensiero. Può esserci rumore, tensione, una parola che continua, un movimento incompleto. Lo Spazio indica che la configurazione precedente non deve essere immediatamente sostituita.

Questa sospensione può durare un istante. Non deve essere prolungata per dimostrare di saper stare nel vuoto. Appena qualcosa sorge, la pratica può continuare.

Mente vuota

Espressioni tradizionali come «mente vuota» possono essere utili se non vengono trasformate in uno stato da ottenere. Qui indicano soltanto la possibilità di non anticipare la coordinazione successiva.

PRATICA

Dopo un suono o un movimento, non produrre intenzionalmente il successivo. Rimani disponibile. Quando qualcosa sorge, riconosilo senza giudicare se lo Spazio sia durato abbastanza.

PARTE IV

Dalle ore 6 alle ore 3: Costruzione

La Costruzione non ricrea il significato precedente. Rende nuovamente disponibile il corpo nella sua storia di movimento.

10. Assorbimento e Spugna

Prima della locomozione possiamo distinguere organizzazioni nelle quali superficie, pressione e volume partecipano alla modificazione del sistema.

Spugna non significa accoglienza e non chiede di imitare una spugna. È il nome con cui distinguiamo una organizzazione nella quale una variazione ricevuta attraverso la superficie può partecipare alla modificazione diffusa del volume.

Il contatto con il suolo, il peso, una pressione concordata o un cambiamento d'appoggio possono diventare materiale della pratica. Il corpo non deve localizzare subito una risposta.

PRATICA

Sdraiato o seduto, lascia che il peso incontri una superficie. Modifica lentamente un appoggio. Non cercare la parte che reagisce: lascia che la variazione possa distribuirsi nel volume complessivo.

11. Medusa: contrazione e rilascio

Con Medusa diventa centrale una differenza dinamica: contrazione e rilascio.

La variazione non è più soltanto diffusa. Una regione può raccogliersi mentre un'altra rimane disponibile; poi il rapporto cambia. Contrazione e rilascio permettono una organizzazione differenziata del volume.

Questa dinamica non appartiene soltanto al movimento esterno. Il corpo vive continuamente contrazioni e rilasci anche nelle proprie dinamiche interne. La pratica non deve isolare un «dentro» da un «fuori»: osserva una organizzazione che attraversa il corpo.

Non c'è ancora bisogno di stabilizzare destra e sinistra. Può bastare una differenza qui/non-qui, raccoglimento/espansione, pressione/cessazione.

PRATICA

Lascia che una regione si raccolga lievemente e poi rilasci. Non imporre un ritmo. Permetti che il rilascio modifichi la possibilità della contrazione successiva. Prova in regioni differenti senza costruire una simmetria.

12. Pesce: latero-medio

Il latero-medio rende possibile una propagazione continuata del movimento.

Una variazione laterale modifica l'organizzazione mediana; quella nuova configurazione prepara la variazione successiva. Il corpo può curvare, cambiare direzione e continuare.

Latero-medio non significa opposizione psicologica, apertura o centratura. È una organizzazione del movimento. Gli opposti che un osservatore potrà distinguere appartengono alla poiesis del significato, non allo spicchio corporeo.

La continuità delle tensioni corporee rende possibile che una variazione locale partecipi a una modificazione più ampia. Non è necessario immaginare linee anatomiche mentre si pratica.

PRATICA

Da una posizione comoda lascia che una variazione laterale attraversi il tronco e modifichi il medio. Permetti alla coordinazione successiva di sorgere da quella precedente. Se emerge un ritmo, interrompilo qualche volta e lascia che il corpo riorganizzi la continuità.

13. Anfibio: ante-retro

Ante-retro è innanzitutto movimento: avanzare, arretrare, appoggiare, spingere, ricevere il terreno.

Non introduciamo il davanti come meta né il dietro come passato. La differenza ante-retro diventa una possibilità corporea della locomozione.

Il passaggio è ricorsivo: ante-retro sorge in un corpo che ha già vissuto latero-medio. Non lo sostituisce. Un avanzamento può contenere una modulazione laterale; un arretramento può riorganizzare il medio.

La pratica può utilizzare mani, piedi, ginocchia o altre articolazioni per rendere evidente il rapporto con l'appoggio e con la direzione.

PRATICA

Parti da una lieve coordinazione latero-medio. Introduci un appoggio che permetta un piccolo avanzamento. Torna. Arretra. Cambia lateralità. Non trasformare la sequenza in esercizio ginnico: lascia che ogni movimento modifichi il successivo.

14. Mammifero: intra-extra

Il corpo può coordinarsi con ciò che accade fuori mentre vive ricorsivamente le proprie modificazioni.

Intra-extra non è introspezione. Non postula un osservatore interno. Indica una possibilità di coordinazione nella quale distanza, contatto, orientamento, appoggio e modificazioni corporee partecipano contemporaneamente.

La relazione con un altro rende questa organizzazione particolarmente evidente. Posso muovermi rispetto all'altro mentre il movimento dell'altro modifica il mio appoggio, la mia respirazione, la mia voce e la coordinazione successiva.

PRATICA

Con un'altra persona, o con un oggetto stabile nello spazio, modifica lentamente la distanza. Non fissare l'attenzione «dentro». Lascia che distanza, appoggio, respiro e orientamento si modifichino come una sola storia.

PARTE V

Interezza

L'interezza non si ottiene sommando parti. Sorge dalla ricorsività delle coordinazioni.

15. Non sommare il corpo

Latero-medio + ante-retro + intra-extra non producono l'interrezza.

L'interrezza non è tutto nello stesso momento. È la storia che continua a partecipare al momento presente.

Se trattiamo le coordinazioni come moduli da aggiungere, costruiamo uno schema. Lo schema può essere utile per insegnare, ma non è l'esperienza.

Nella pratica, ante-retro entra in un corpo che ha già vissuto latero-medio. Intra-extra entra in un corpo che conserva e modifica entrambe. Quando latero-medio ritorna, ritorna in un campo differente.

16. La ricorsività corporea

La ricorsività non consiste nella ripetizione.

È il ritorno di una coordinazione entro un campo già modificato dalle coordinazioni precedenti. Per questo ripetere meccanicamente lo stesso movimento non basta.

La pratica può tornare deliberatamente a una organizzazione precedente. Dopo ante-retro, tornare a latero-medio. Dopo intra-extra, tornare a contrazione-rilascio. La domanda non è se il movimento sia uguale, ma quale campo incontra adesso.

PRATICA

Vivi per qualche momento latero-medio. Introduci ante-retro. Poi torna a latero-medio senza cercare di riprodurre il primo. Osserva soltanto che il ritorno avviene dopo una storia che prima non c'era.

17. Interezza

Interezza è il nome che diamo alla disponibilità corporea generata da questa storia ricorsiva.

Non significa percepire contemporaneamente ogni parte del corpo. Non significa integrare tutto, né raggiungere uno stato olistico.

Il praticante può progressivamente smettere di nominare Spugna, Medusa, latero-medio, ante-retro e intra-extra. Rimane il corpo che quelle coordinazioni hanno contribuito a modificare.

Questa è una delle ragioni per cui la Spirale, con l'esperienza, può essere dimenticata senza essere perduta.

PARTE VI

Il corpo umano costruisce forme

La Costruzione continua nella differenziazione articolatoria e sonora.

18. Dall'interrezza all'articolazione

Velari, palatali, dentali e labiali non sono esercizi fonetici aggiunti alla pratica corporea.

Sono ulteriori differenziazioni dello stesso corpo ricorsivo. La lingua può organizzarsi posteriormente o anteriormente; il palato, i denti e le labbra partecipano a coordinazioni sempre più differenziate.

Le categorie servono all'osservatore per costruire una mappa. Il praticante non deve recitare una tassonomia mentre parla.

PRATICA

Pronuncia lentamente suoni che coinvolgano regioni differenti della bocca. Lascia che la lingua si muova senza cercare subito parole. Poi permetti che un suono entri in una sillaba.

19. Bocca, lingua, mandibola, respiro

La parola è una coordinazione corporea estremamente differenziata.

Lingua, labbra, mandibola, palato, denti, laringe, respiro e ascolto non eseguono semplicemente un significato già formato altrove. Partecipano alla coordinazione nella quale la parola sorge.

L'apprendimento di un'altra lingua rende evidente questa plasticità: cambiano articolazioni, ritmo, prosodia, tempi e abitudini della bocca. Il corpo viene modificato da una storia sonora.

Sonoro, visivo e tattile

Il sonoro può sostenere ricorsività molto lunghe. Visivo e tattile sono preziosi perché possono perturbare il corpo dal quale quella ricorsività continua, senza dover diventare linguaggi equivalenti al sonoro.

20. Dal suono alla parola, dalla parola alla frase

La Costruzione può tornare a configurazioni complesse senza ricostruire obbligatoriamente quelle da cui eravamo partiti.

Suono, fonema, parola e frase non sono gradini. Una parola può sorgere improvvisamente. Una frase può ricomporsi. Un movimento può restare senza nome.

Quando una Frase-Forma torna a essere distinguibile, siamo nuovamente nella regione delle ore 3. Ma il corpo che la distingue porta con sé la storia attraversata.

PRATICA

Lascia che da un suono sorga, se sorge, una sillaba. Da una sillaba una parola. Non obbligare la parola a diventare frase. Se una frase compare, pronunciala una volta e ascolta che cosa accade al corpo che la pronuncia.

PARTE VII

Tornare alle ore 3

Il ritorno non è un ritorno allo stesso punto.

21. Il ritorno non è un ritorno

La differenza fra cerchio e spirale è una differenza di storia.

Il cerchio suggerisce il ritorno allo stesso punto. La Spirale rende visibile che una posizione apparentemente simile viene incontrata da un sistema già modificato.

ore 3₁ → Dissolvenza → Spazio → Costruzione → Interezza → ore 3₂. Poi la ricorsività può continuare.

L'oggetto può essere lo stesso. Il paziente può ripetere la stessa frase. La situazione lavorativa può essere invariata. Il significato può perfino tornare identico. La pratica non viene giudicata dalla novità del risultato.

22. Lasciare sorgere la coordinazione successiva

La Spirale non deve sapere in anticipo che cosa sorgerà.

La pratica non promette novità. Rende meno necessario che la continuità debba essere già decisa.

Può sorgere un nuovo significante, un significato, un gesto, una parola, una decisione o nessuna configurazione sufficientemente stabile.

Dire «lasciare sorgere un nuovo significato» sarebbe già troppo. La coordinazione successiva può anche dissolversi prima di diventare significato.

Il praticante non produce creatività per obbligo. La disponibilità è sufficiente.

PARTE VIII

La Spirale nella vita

La stessa Spirale entra in mondi differenti perché differenti sono i corpi, le storie e le competenze.

23. Praticare da soli

Praticare da soli non significa essere senza relazione.

Il suolo, la gravità, il suono, lo spazio, gli oggetti e la propria storia partecipano continuamente. La pratica individuale permette di rendere più evidente la ricorsività corporea senza dover contemporaneamente coordinare le azioni con un altro umano.

Può essere breve. Non serve completare ogni volta l'intera mappa. Una pratica esperta può consistere in pochi minuti nei quali una configurazione viene resa meno necessaria e il corpo ritrova una storia più ampia.

24. Praticare con un altro

L'altro non è materiale della mia pratica.

Quando due persone praticano insieme, ogni azione di una perturba l'altra senza determinarne il cambiamento. Una parola, un contatto concordato, una variazione di distanza o un silenzio diventano significanti nella relazione.

Il significato che sorge in me rimane mio. Il significato che sorge nell'altro rimane legittimo nella sua storia.

Consenso e contatto

Qualunque pratica che includa contatto corporeo richiede accordo esplicito e continuo. La possibilità di interrompere non è un dettaglio organizzativo: appartiene all'auto-rispetto.

25. Il maestro

Il maestro non conosce il significato corretto del praticante.

Può proporre differenze, variare una coordinazione, attendere, interrompere o ritirarsi. Non interpreta il movimento come simbolo e non trasforma una sensazione in una verità.

La sua competenza consiste anche nel riconoscere quando la propria proposta sta diventando troppo necessaria. Il maestro conserva il proprio mondo senza imporlo.

Con l'esperienza, la funzione del maestro può diventare meno visibile. La pratica tende a trasferire nel corpo del praticante la possibilità di continuare ricorsivamente.

26. Il terapeuta

Il terapeuta porta nella Spirale la propria storia professionale.

Metodi, schemi, tecniche, anatomia, esperienze riuscite e fallite hanno modificato il suo corpo. La Spirale non gli chiede di dimenticarli e non stabilisce quale metodo terapeutico sia vero.

Il paziente dice: «ho mal di schiena». Nel terapeuta può sorgere una regione, un gesto, una pressione, un ricordo, una tecnica. Per un altro professionista può sorgere un'altra coordinazione.

La pratica riguarda il corpo del terapeuta mentre è in relazione con il paziente. La coordinazione successiva può essere una pressione, una mobilitazione, una parola, un ago nell'ambito di una pratica autorizzata, oppure nessuna azione.

Un limite essenziale

Il Semiotic Yoga non sostituisce la competenza clinica, la diagnosi, le indicazioni, le controindicazioni o le responsabilità professionali. Non valida automaticamente i metodi che un praticante ha studiato; descrive come quella storia può partecipare alla sua poiesis.

27. Il lavoro

Nel lavoro la prima configurazione tende facilmente a diventare piano, diagnosi del problema o decisione.

La Spirale non invita a evitare le decisioni. Permette di riconoscere che una decisione sorge da un corpo con una storia e può, quando c'è tempo e possibilità, essere resa nuovamente disponibile.

Una mail, una riunione, un conflitto o un progetto possono diventare la Frase-Forma delle ore 3. La Costruzione non produce la soluzione: modifica il campo corporeo dal quale la coordinazione professionale successiva potrà sorgere.

28. La relazione familiare e affettiva

Nelle relazioni lunghe una parola può far sorgere immediatamente un mondo già conosciuto.

Questo non è un difetto. È il risultato della storia condivisa. Proprio per questo una configurazione può diventare molto necessaria: «quando dice così significa sempre...».

La pratica non interpreta l'altro e non chiede di sospendere il giudizio come regola morale. Lavora sul corpo del praticante affinché il significato già sorto possa non esaurire la relazione.

Il ritorno all'altro avviene con responsabilità: la Spirale non rende legittima qualunque azione soltanto perché è sorta spontaneamente.

29. Cézanne: costruire quadri

Possiamo attraversare la giornata come una successione di quadri significanti.

Cézanne usciva per dipingere. Il soggetto non era soltanto ciò che lo spingeva: montagna, fiume o persona diventavano materiale di un'opera sufficientemente costruita da poter generare mondi differenti in chi la incontrava.

Nella vita quotidiana una telefonata, una conversazione, un tragitto o una riunione possono essere distinti come quadri: hanno un sorgere, una forma, una trasformazione e una conclusione.

Non serve attribuire loro un significato speciale. L'esercizio consiste nel diventare sensibili al sorgere e al terminare delle configurazioni, così che la giornata non debba essere vissuta come una sola continuità indistinta.

PRATICA

Durante una giornata scegli tre situazioni ordinarie. Non migliorarle. Distingui soltanto quando un quadro sembra iniziare e quando termina. Lascia che il quadro successivo non debba essere la spiegazione del precedente.

PARTE IX

AI e Spirale

L'AI può ampliare il campo significativo senza diventare il luogo nel quale l'umano delega il proprio significato.

30. L'AI genera significanti

Nella Spirale l'AI non possiede una propria spirale umana.

Può produrre variazioni, formulazioni, alternative e connessioni a una velocità e ampiezza straordinarie. Per questo può essere un potente generatore di significanti.

Il praticante può usare questa capacità per perturbare configurazioni diventate troppo necessarie. Ma la risposta dell'AI non deve essere trasformata automaticamente nel significato del praticante.

L'AI amplia il campo. L'umano continua a vivere corporalmente la propria semiosi.

31. Portare il significante artificiale nel corpo

Un testo generato artificialmente può entrare nella ricorsività corporea dell'umano.

Può essere letto, pronunciato, rallentato, variato prosodicamente, trasformato in parola, fonema e suono. Può essere accompagnato da movimento, linea, appoggio e respiro.

A quel punto non è più soltanto un testo ricevuto su uno schermo. È diventato materiale di coordinazioni corporee del praticante.

PRATICA

Chiedi all'AI tre formulazioni differenti di una stessa frase. Non scegliere subito la migliore. Pronunciale. Lascia che una parola di ciascuna entri nella Dissolvenza. Torna poi alla frase iniziale e osserva quale coordinazione sorge.

PARTE X

Auto-rispetto

La ricorsività diventa Semiotic Yoga soltanto nella condizione emotiva dell'auto-rispetto.

32. La condizione emotiva della Spirale

Anche una relazione coercitiva può essere ricorsiva. Per questo la ricorsività da sola non basta.

Il praticante conserva la propria legittimità. L'altro conserva la propria legittimità. La differenza non deve essere trasformata automaticamente in errore.

Il praticante può interrompere, non dissolvere, non seguire, non comprendere, conservare una forma o tornare allo stesso significato. Il maestro può ritirare una proposta. L'auto-rispetto impedisce che la Spirale diventi un nuovo addestramento.

Questo non elimina responsabilità, limiti o regole dei contesti reali. Auto-rispetto non significa che ogni azione sia equivalente; significa che la pratica non richiede la negazione del proprio mondo per poter continuare.

33. Rimanere tra significante e significato

Il Semiotic Yoga non insegna a vivere senza significati.

*Rimanere tra significante e significato non significa sospendere la vita.
Significa lasciare alla vita la possibilità di continuare.*

Senza significati non potremmo coordinare azioni complesse, parlare, costruire strumenti, assumere responsabilità o mantenere relazioni.

La pratica non cerca neppure significati migliori come criterio generale. Allena la possibilità che il passaggio dal significante al significato non debba chiudere definitivamente il campo.

Il significato può diventare nuovo significante. Una coordinazione può dissolversi. Una forma può ricostruirsi. Il corpo può tornare alle ore 3 senza essere lo stesso corpo che ne era partito.

Dimenticare la Spirale

All'inizio la mappa è necessaria. Permette di distinguere territori che altrimenti si confonderebbero.

Con la pratica, però, la Spirale dovrebbe diventare sempre meno qualcosa da osservare davanti a sé. Dissolvenza, Spazio, Costruzione, latero-medio, ante-retro, intra-extra e articolazione possono entrare nella storia corporea senza dover essere continuamente nominati.

Il praticante non deve portare nella vita una checklist. Può arrivare un momento nel quale basta una variazione dell'appoggio, un movimento della lingua, una pausa nella voce o il semplice riconoscimento che una configurazione è diventata troppo necessaria.

La mappa allora non scompare perché è stata superata. Scompare perché ha partecipato alla costruzione del corpo che la pratica.

Il praticante potrà dimenticare la mappa senza perdere la Spirale.

MAPPA ESSENZIALE

La Spirale in una pagina

ORE 3	Ciò che è già sorto	Frase, forma, decisione, gesto, significato già disponibile.
DISSOLVENZA	Frase-Forma → Parola-Forma → Fonema-Forma → Suono-Potenza	Belvedere - visione - Potenza la configurazione.
ORE 6	Spazio	Non riempire immediatamente.
COSTRUZIONE	Spugna → Medusa → latero-medio → albero → pianta → stelo → corda → spirale	Rendere nuovamente disponibile la spirale.
INTEREZZA	Ricorsività	Ciò che è stato vissuto continua a partecipare.
ORE 3	Nuova coordinazione	Lo stesso oggetto può essere incontrato da un corpo differente.

Condizione: ricorsività nell’auto-rispetto. Principio: la Spirale non determina il significato che deve sorgere.