Trascrizione delle parole di Jeanne de Salzmann da:

***[The Gurdjieff Movements presented by Jeanne de Salzmann (1981)](https://www.youtube.com/watch?v=JNbwOeFojcM&t=8s" \o "The Gurdjieff Movements presented by Jeanne de Salzmann (1981))***

tradotti e letti in italiano da G. Bertagni

Gurdjieff si presentò in veste di maestro di danza, e nella trasmissione dei suoi insegnamenti diede grande importanza allo studio e alla pratica dei movimenti per dare ai suoi allievi la possibilità di liberarsi dalla cerchia ristretta dell’automatismo e per condurli a un livello superiore di coscienza. Lo studente può allora penetrare nell’essenza della sua esistenza e percepire il movimento di un’energia che può provocare una trasformazione interiore. Attraverso gli esercizi che Gurdjieff rinnovava costantemente, la danza diventava un linguaggio dove ogni gesto, ogni atteggiamento e ogni sequenza aveva il suo ruolo e il suo significato. Questo film, che testimonia gli sforzi dei suoi studenti per preservare la scienza dei movimenti, è dedicato alla memoria di Gurdjieff.

Ora inizierò un movimento. Devo essere molto consapevole del mio corpo, intensamente consapevole. Ma non solo del mio corpo fisico, so che il mio corpo è qui, la sensazione del mio corpo è qui, ma devo sentire l’energia che è dentro il mio corpo. È la forza di questa energia che produce i miei movimenti. Dai, porta la consapevolezza nel tuo corpo. Senti questa energia che riempie il tuo corpo? L’energia trabocca e produce il tuo movimento. Alza le braccia davanti a te, abbassale. Uno, due. Uno, due. Senti che è l’energia in te che sta producendo i tuoi movimenti? Questa forza è più importante del corpo stesso. Quindi senti l’energia? E allo stesso tempo, vedi il movimento? Senti il movimento? I movimenti devono essere precisi. Mantieni la consapevolezza dei movimenti. La tua attenzione ti permetterà di vedere il movimento. Senti il Ki? (qì), l’energia che ti muove più intensamente di quanto senti il tuo corpo? (Try to have an attention which is stronger than the sensation of your body). Allora il tuo corpo obbedisce.

Uno, due. Uno, due. Destra, sinistra. Destra, sinistra. Poi, la sensazione di movimento e di energia in movimento. Non è il braccio che si muove, è l’energia che si muove. È necessario sentire l’energia dentro di me. Uno, due. Dai. Ora è la testa che inizierà a muoversi. Su, giù. Su, giù. Non troppo veloce, non troppo lento. Come con il movimento precedente senti l’attenzione, l’attenzione deve sempre avere il dominio sul corpo. La mia attenzione è la grande forza del movimento, ma d’altra parte il movimento finisce per trionfare. Uno, due. Nello stesso momento in cui sento il movimento sono anche molto consapevole della mia esistenza (“I’m very aware I’m here”).

So che è faticoso. Qualcosa di così naturale non dovrebbe essere così difficile da fare. La tua attenzione non è sufficientemente sviluppata, è debole. Abbiamo bisogno di un tipo di attenzione che non è sufficientemente sviluppata in noi, un’attenzione molto consapevole. Un’attenzione che tocca contemporaneamente il mio corpo fisico, la mia mente, i miei sentimenti. Allo stesso tempo e con la stessa intensità la mia attenzione è su ogni parte del mio corpo. Così quando mi muovo sono in movimento e la mia mente è nel mio movimento, e anche il mio sentimento. Il mio movimento ha un significato. Tutta la mia attenzione è sui movimenti, consapevolmente. E so quanto sia difficile. Vedo che c’è una lotta molto difficile nella mente, che infetta tutto il mio corpo. La mia mente è sempre frammentata in molte parti, ma per relazionarmi con il mio corpo ci deve essere integrità, integrazione. È necessaria una nuova energia perché senza di essa il movimento è solo automatico.

Ora diamo un’occhiata ai movimenti di persone che hanno già accumulato molta esperienza. Noterete come cercano di ottenere l’elemento che integra i loro centri, come la terra e il cielo che coesistono in questo modo.

(Come in alto, così in basso).

È molto difficile sviluppare l’attenzione, che può portarci una nuova comprensione, un nuovo modo di vedere, un vero modo di vedere. È molto difficile ottenere quel tipo di attenzione. Per ottenerla la mia mente e il mio corpo devono lavorare assieme. E vedo che questo non accade, la mia mente e il mio corpo non si relazionano. Anche i miei sentimenti hanno un altro movimento ma dovrebbero muoversi insieme. Se c’è un flusso di scambio di energia, questa energia acquista una nuova qualità, questa energia raggiunge un livello superiore.

L’energia viene da una parte della mia mente, da un’atra parte della mia mente che non si apre a noi spontaneamente. Vedo che una parte della mia mente è sempre satura di cose quotidiane che cercano sempre di distogliere la mia attenzione. Ma in un’altra parte della mia mente c’è un’intelligenza, una capacità di vedere che non dipende dalla mia materialità. Ho bisogno di essere in contatto con questa parte della mia mente, per essere in grado di vedere le cose in modo assolutamente chiaro. Quindi mi vedo come sono, vedo come sono le persone, vedo molto chiaramente cosa c’è, senza reazioni. Vedo cos’è, mi vedo come io sono.

Ps. Link al film completo su Youtube cliccando sul titolo in grassetto.