

ALLE ORIGINI DELLA FISIOSINTESI, DOVE ROBERTO ASSAGIOLI INCONTRA AMY COCHRAN

Elena Graziadei

UNO STUDIO COMPARATO ATTRAVERSO DOCUMENTI D'ARCHIVIO

1. La scintilla: i margini sottili di una intuizione

Vi sono momenti in cui un'espressione agisce come una rivelazione. Durante l'ascolto di un documentario su Ida Rolf⁽¹⁾, la mia attenzione è stata catturata dal termine *Physio-synthesis* (Fisiosintesi).

Per chi studia l'opera di Roberto Assagioli e si sta formando in Psicosintesi, quel neologismo ha mostrato subito una profonda specularità. Se la Psicosintesi guida l'integrazione delle funzioni psichiche, la Fisiosintesi ne rappresenta la controparte somatica: l'allineamento e l'armonizzazione della struttura fisica nella forza di gravità.

Quella che era iniziata come un'intuizione concettuale ha poi trovato riscontro storico. Le scoperte bibliografiche hanno infatti confermato che la Fisiosintesi non è affine alla Psicosintesi solo per intuizione ideativa, ma affonda le sue radici in un dialogo e in uno scambio di visioni avvenuto negli anni '30 tra Roberto Assagioli e Amy Cochran⁽²⁾.

2. La traccia storica: un'eco transatlantica negli Anni '30

L'intuizione di un legame profondo tra le due discipline ha trovato la sua prima e fondamentale conferma nella letteratura specialistica sul lavoro corporeo. Nel suo importante articolo intitolato *The Pelvic Lift*⁽³⁾, Mary Bond (nota docente ed autrice nel campo dell'Integrazione Strutturale) documenta un evento storico di straordinario valore: l'incontro avvenuto a Roma negli anni '30 tra Amy Cochran, pioniera dello studio della postura e della dinamica dei fluidi corporei, e Roberto Assagioli. È proprio a questo incontro che Mary Bond fa risalire la genesi del termine *Physio-synthesis* (Fisiosintesi), indicando come fu lo stesso Assagioli a suggerirlo alla Cochran.

La portata di questa testimonianza ha spinto la mia ricerca verso contatti diretti con chi oggi custodisce l'eredità viva di questo insegnamento. È stato così possibile entrare in dialogo con Cathlyne Talevich⁽⁴⁾, insegnante di seconda generazione del metodo Cochran, formatasi direttamente con Lucille Coughran e con Ida M. Thomas.

Affascinata dalla profondità e dalla coerenza di questo approccio, ho iniziato a prendere lezioni personali di Fisiosintesi con Cathlyne (rese possibili oggi giorno dal sistema di comunicazioni attuali, nonostante l'oceano e qualche continente di mezzo), potendo così esperire in prima persona l'efficacia del metodo. La ricerca sul campo ha riservato anche preziose scoperte, come il rintraccio di una rara intervista d'epoca a Lucille Coughran⁽⁵⁾ una testimonianza video finora sconosciuta perfino agli stessi docenti del metodo.

Grazie alla generosità ed empatia di Cathlyne e la lettura diretta del testo di Ida M. Thomas, *Physio-synthesis: Structural Balance Training*⁽⁶⁾, questo passaggio storico si è arricchito di un documento scritto di inestimabile valore. A pagina 10, nel sotto capitolo intitolato *The System is Named*, la Thomas ripercorre i viaggi europei della Dott.ssa Cochran e descrive così l'incontro romano:

L'armonia delicata, l'equilibrio
tra le opposte tendenze
nella vita fisica (anabolismo
e catabolismo simpatico-
e vegetativo - antagonismo
delle ghiandole a secrezione
per equilibrio, innescato ecc.
fatto prodotto dal
fattore regolatore
centrale, funzione chia-
mata fisiosintesi
Assagioli
(analisi analitica e
comprensione)

“Ebbe anche colloqui con personalità come il Dott. Roberto Assagioli⁽⁷⁾ di Roma. Il suo approccio era chiamato Psicosintesi ed egli disse: “Il suo lavoro dovrebbe essere chiamato Fisiosintesi, poiché si occupa degli aspetti fisici della persona in modo simile a come il mio lavoro si occupa della psiche.” Accettò il suo suggerimento e “il lavoro” divenne “Fisiosintesi”.

Offrì a tali individui un contatto con la sua tecnica, al punto che il Dott. Assagioli affermò che se avesse potuto far praticare la Fisiosintesi ai suoi studenti, avrebbe ottenuto molto di più nel loro sviluppo psicologico di quanto potesse fare senza tale addestramento.”⁽⁸⁾

*Questa testimonianza
attribuisce senza ombra di
dubbio la paternità del nome
ad Assagioli e rivela come
egli avesse compreso il valore
propedeutico del lavoro
corporeo per lo sviluppo
psicologico.*

D’altro canto, la figura di Amy Cochran si rivela affascinante: una ricercatrice schiva che preferì dedicarsi al lavoro clinico e alla formazione di una cerchia ristretta di allieve, rinunciando alla grande diffusione di massa per privilegiare la qualità della trasmissione profonda, con un’attitudine molto affine a quella assagioliana.

Infine, una conferma decisiva è giunta grazie alla grande generosità di Piero Ferrucci. Sollecitato da una mia richiesta su questo tema, che sembra abbia destato la sua viva attenzione e curiosità, Ferrucci ha rintracciato un foglio manoscritto⁽⁹⁾ custodito nell’Archivio Assagioli a Firenze, in cui il fondatore della Psicosintesi annotava di suo pugno:

“L’armonia delicata, l’equilibrio fra le opposte tendenze nella vita fisica (anabolismo e catabolismo, simpatico e vagotonia, antagonismo delle ghiandole a secr. int. na, equilibrio ionico ecc. prodotti dal potere regolatore centrale possono chiamarsi fisiosintesi (svolger analogie con psicosintesi).”

Questo appunto autografo è di fondamentale importanza: non soltanto dimostra come Assagioli avesse conservato una memoria viva della Fisiosintesi, ma rivela la sua intenzione esplicita di sviluppare uno studio comparato tra l’equilibrio biologico garantito dal potere regolatore centrale e l’armonia psichica della Psicosintesi.

3. Studio comparato: il centro unificatore e il potere regolatore centrale

Quando Roberto Assagioli annotava nel suo manoscritto la necessità di “*svolger analogie con psicosintesi*” a partire dal “*potere regolatore centrale*”, stava tracciando le linee guida per uno studio comparato di straordinaria attualità. Il punto di contatto fondamentale tra le due discipline risiede nel concetto stesso di centratura ed equilibrio degli opposti, declinato rispettivamente nella sfera psichica e nella struttura corporea.

Nella Psicosintesi, il percorso verso l’integrazione dell’essere umano non avviene per sforzo o per soppressione, ma attorno a un Centro Unificatore (l’Io /il Sè). L’Io agisce come un polo d’osservazione e regolazione consapevole, capace di disidentificarsi dalle tensioni di superficie e coordinare le diverse funzioni psichiche.

In modo del tutto speculare, la Fisiosintesi fonda la sua pratica sull’azione del *Potere Regolatore Centrale* (*Central Regulating Power*). Come chiarisce Ida M. Thomas, la Fisiosintesi opera attraverso i *Formulated Movements* (Movimenti formulati): sequenze motorie calibrate, il cui scopo prioritario è l’*animazione*⁽¹⁰⁾ e l’*attivazione* della muscolatura profonda e interna (*animation and activation of the inner muscles*), anziché il coinvolgimento della muscolatura superficiale.

L’analogia con il pensiero assagioliano si rivela in tutta la sua profondità nell’analisi della *regola delle tre ripetizioni* proposta dalla Cochran, un principio che rappresenta un vero e proprio ponte tra la fisiologia del movimento e la dinamica della coscienza. La Fisiosintesi rifiuta radicalmente la logica dello sforzo meccanico e della coazione a ripetere. Gli studi della Cochran dimostrarono infatti che, andando oltre la terza ripetizione, l’organismo smette di reclutare la muscolatura profonda e inizia a ingaggiare le fibre

superficiali già ipertoniche. Il risultato paradossale di un esercizio condotto per sforzo o stanchezza non è il riequilibrio, ma la riaffermazione del disallineamento: si finisce per “*rinforzare i muscoli già forti anziché attivare quelli deboli*”. Per evitare questo automatismo, la Cochran scandisce la sequenza di ogni *Formulated Movements* in tre fasi ben definite, le cui corrispondenze con il processo psicosintetico sono evidenti:

È proprio in questa scansione in tre tempi che emerge il legame inscindibile con la Volontà, funzione centrale nell’architettura della Psicosintesi. Come Assagioli ha ampiamente teorizzato ne *L’Atto di Volontà*⁽¹¹⁾, la vera volontà non coincide affatto con la coazione o con una rigida volontà di forza — intesa qui come sforzo meccanico, tensione muscolare o imposizione coercitiva

(da non confondere con il concetto positivo e maturo di volontà forte, che in Assagioli è sinonimo di equilibrio e padronanza saggia). La volontà di forza produce soltanto resistenza e affaticamento; la volontà efficace è invece la volontà sapiente (e coordinativa), capace di agire con la massima efficacia e il minimo sforzo, perché opera in sintonia con le leggi dell’organismo e della psiche.

La regola delle tre ripetizioni della Fisiosintesi è la traduzione somatica della volontà sapiente: non si chiede al corpo di forzare il cambiamento con la violenza della ripetizione meccanica, ma di attivare un’intenzione pura, centrata e consapevole. L’atto volitivo psicosintetico e i *Formulated Movements* fisiosintetici condividono così la medesima radice: entrambi disinnescano la reazione automatica di superficie per lasciare spazio a un’azione coordinata che promana dal Centro.

Fase del Processo	Fisiosintesi (ϕ)	Psicosintesi (Ψ)
Preparazione	Attivazione della muscolatura profonda e debole (<i>weaker half</i>)	Riconoscimento e risveglio delle parti fragili o rimosse
Applicazione	Lavoro congiunto ed equilibrato dei muscoli opposti	Coordinamento e armonizzazione delle polarità psichiche
Integrazione	Reclutamento totale delle fibre in un'unica struttura fluida	Sintesi dell'essere attorno al Centro Unificatore
Agente Unificatore	Potere regolatore centrale/ <i>Formulated Movements</i>	Centro Unificatore (Io/Sé)/Volontà sapiente
Principio Guida	Regola delle 3 ripetizioni e rifiuto dello sforzo muscolare	Disidentificazione dalla tensione e rifiuto della volontà di forza

La Fisiosintesi non si configura dunque come un semplice allenamento posturale, ma come una vera e propria *psicosintesi incarnata*: un processo in tre tempi in cui l’allineamento fisico e la centratura interiore si riflettono e si sostengono a vicenda.

4. La struttura e la funzione: dalle radici osteopatiche alle neuroscienze del movimento

Nel definire l’orizzonte teorico della Fisiosintesi, Amy

Cochran esplicita un legame diretto con l’osteopatia di Andrew Taylor Still⁽¹²⁾ (“la struttura governa la funzione”), ma ne compie un’evoluzione in chiave psicosintetica. Come sintetizza Ida M. Thomas, la Cochran trasforma il paziente passivo in uno “Student-Patient” (Studente-Paziente): un soggetto attivo che, attraverso un addestramento integrato di corpo e mente (training of the body and mind), impara a trasferire la corretta relazione tra struttura e funzione nei movimenti quotidiani.

Questa visione anticipa la moderna scienza del tessuto fasciale, inteso come organo propriocettivo e rete fluida sensibile alla qualità del movimento e allo stato emotivo. L'attivazione della muscolatura profonda e dell'asse corporeo promossa dalla Cochran trova oggi precisa validazione anatomica nella Deep Front Line (linea centrale profonda) mappata da Tom Myers⁽¹³⁾: la traccia miofasciale che attraversa il corpo dalla pianta del piede al collo, costituendo l'equivalente strutturale del nucleo profondo.

Quando Assagioli scrive nel suo manoscritto di “equilibrio ionico, simpatico e vagotonia, coordinati dal potere regolatore centrale”, stava intuendo con decenni di anticipo ciò che la scienza moderna chiama *regolazione del sistema nervoso autonomo e integrazione fasciale*.

*La Fisiosintesi,
proprio come la Psicosintesi,
non lavora per “riparare
un guasto”, ma per
risvegliare l'autoregolazione
dell'organismo.*

La corretta relazione tra struttura e funzione sul piano fisico (Phi) diventa così il supporto bio-meccanico e neuro-settoriale fondamentale per permettere alla psiche (Psi) di esprimersi senza i freni e le dispersioni di energia causati dai blocchi e dai disallineamenti del corpo.

5. Conclusione: l'integrazione di Psi Ψ e Phi Φ nella sintesi dell'essere umano

Ripercorrere la storia dell'incontro tra Roberto Assagioli ed Amy Cochran non significa soltanto riportare alla luce un capitolo affascinante e poco noto della storia della psicologia e del lavoro corporeo. Significa, a mio avviso, dischiudere una visione dell'essere umano, in cui la crescita interiore non può prescindere dall'incarnazione e dalla presenza fisica.

Lungo questo percorso è emersa inoltre l'evoluzione di una nomenclatura precisa: dalla dizione originaria *Physio-Synthesis*, coniata e suggerita da Assagioli nel dialogo con la Cochran, alla formalizzazione del *Physio-*

Synthesis System ad opera delle sue allieve, fino alla naturale traduzione italiana di *Fisiosintesi*, annotata dallo stesso fondatore nel suo manoscritto d'archivio.

Nella simbologia classica che abbiamo evocato, la Psicosintesi trova la sua collocazione naturale sotto l'egida della lettera greca Psi, emblema della psiche, della coscienza e della spinta trascendente.

La Fisiosintesi si rivela come l'espressione della lettera Phi, simbolo della Sezione Aurea, della forma e dell'armonia visibile della materia.

Lontane dal costituire due ambiti separati, Psi e Phi rappresentano le due polarità indissolubili di un'unica realtà dinamica. Senza la centratura dell'Io nella psiche, la struttura fisica rischia di rimanere prigioniera di automatismi e tensioni; al contempo, senza l'allineamento del corpo nella gravità, la ricerca psicologica e spirituale rischia di fluttuare nell'astrazione, priva di un solido radicamento.

Accostarsi a questa intuizione ha rappresentato per me una profonda fonte di gratitudine. Questa significativa riscoperta non soltanto arricchisce il mio percorso professionale come Terapista del Movimento, offrendo una cornice teorica e somatica di inestimabile valore, ma dona una luce del tutto nuova e stimolante al mio cammino nell'ambito del Corso di Autoformazione (CDA) in Psicosintesi.

Da questa viva gratitudine nasce il desiderio di proseguire lo studio e la ricerca sulla Fisiosintesi: un'indagine ancora aperta, volta a esplorare quali ulteriori analogie, nessi e sottili connessioni strutturali e funzionali Roberto Assagioli avesse intuito tra l'architettura della psiche e la dinamica del corpo. Procedere in questo viaggio non è soltanto un atto di fedeltà storica, ma la traccia di un percorso in costante evoluzione, destinato a maturare nel tempo in forme nuove e feconde di lavoro integrato.

Come Assagioli aveva inteso, intuendo le analogie tra i due metodi, il cammino verso l'autorealizzazione richiede un'integrazione completa: un processo in cui il risveglio della coscienza e la ristrutturazione della forma fisica si sostengono a vicenda. Nella sottile trama che

unisce la muscolatura profonda alla volontà sapiente, la *Fisiosintesi* si conferma a tutti gli effetti come una vera psicosintesi incarnata, un invito senza tempo a ritrovare l'armonia dell'uomo intero, eretto e consapevole tra Cielo e Terra, così Sopra come Sotto.

Bibliografia

- Assagioli, R. (1973). *The Act of Will*. New York: Viking Press (ed. it.: *L'Atto di Volontà*, trad. di M. L. Del Mastro, Roma: Astrolabio Ubaldini, 1977).
- Assagioli, R. (s.d.). *Appunti e note di lavoro sulla Fisiosintesi* [Manoscritto autografo inedito]. Archivio Storico dell'Istituto di Psicosintesi, Firenze.
- Bond, M. (2012). The Pelvic Lift. «*Structural Integration: The Journal of the Rolf Institute*», 40(1), pp. 23-28.
- Coughran, L. (1990). *Interview with Dr. Lucille Coughran* [Intervista d'epoca digitalizzata]. Canale YouTube Coughran Chiropractic (consultato e condiviso nel corso della presente ricerca).
- Graziadei, E. (2020). *EQUIM Esercizi Quotidiani in Movimento*, Ed. Bertelli (ed. digitale Amazon Kindle).
- Keen, S. (1974). The Golden Mean of Roberto Assagioli. «*Psychology Today*», 8(7), dicembre 1974, pp. 97-107 (estratto e copia d'archivio consultati presso l'Archivio dell'Istituto di Psicosintesi, Firenze).
- Myers, T. W. (2014). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists* (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone / Elsevier (ed. it.: *Meridiani Miofasciali*, Milano: Tecniche Nuove, 2016).
- Thomas, I. M. (1989). *Physio-Synthesis: Structural Balance Training*. Verdugo City (CA): Thomas Pub.
- Thomas, I. M. (1998). *Physio-Synthesis: Inner Muscle Balancing*. (2nd ed.) Verdugo City (CA): Thomas Pub.

Note

1. Ida Rolf – Mother of Fascia (2024, regia di Aleš Urbanczik).
2. Amy Cochran, D.O., (1882-1961) tra le prime donne osteopate al mondo, formatasi direttamente con il fondatore dell'osteopatia, Andrew Taylor Still. Fondatrice dell'Amy Cochran Institute, influenzò direttamente importanti pionieri del lavoro corporeo.
3. Bond, M. (2007). The Pelvic Lift. *Structural Integration: The Journal of the Rolf Institute*, 35(3), pp. 14-18.
4. Cathlyne Talevich, dedita da decenni alla conservazione e all'insegnamento del metodo, è oggi una delle principali custodi dell'eredità storica e pratica del Physio-synthesis System.
5. Le testimonianze storiche sulle origini della disciplina provengono dall'intervista a Lucille Coughran (allieva diretta della Cochran), reperibile sul canale YouTube Coughran Chiropractic (Interview with Dr. Lucille Coughran, video d'epoca digitalizzato). Un documento d'archivio fondamentale, che è stato riscoperto e condiviso con la stessa Talevich nel corso di questa ricerca.
6. Thomas, I. M. (1989), *Physio-Synthesis: Structural Balance Training*. Verdugo City (CA): Thomas Publications.
7. così nel testo, NdA
8. trad. dell'A.
9. Assagioli, R, Manoscritto, s.d., ID Img. 000411; ID Doc. 1176, Archivio Assagioli, Istituto di Psicosintesi.
10. in inglese animation. Vale la pena notare la peculiarità di questa espressione.
11. Assagioli, R. (1973), *The Act of Will*. New York: Viking Press (ed. it.: *L'Atto di Volontà*, traduzione di M. L. Del Mastro, Roma: Astrolabio Ubaldini, 1977).
12. Still, A. T. (1899), *Philosophy of Osteopathy*. Kirksville (MO): Academy of Osteopathy.
13. Myers, T. W. (2020), *Anatomy Trains*, Elsevier. Per la continuità miofasciale e la visione sistemica del movimento applicata al lavoro corporeo, si veda: Schleip, R. et al. (2012), *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*, Elsevier.