

### 3.10.6 BONNIE BRAINBRIDGE COHEN (1941)

Ha sviluppato un metodo negli anni Settanta, chiamato **Body-Mind Centering**, che attraverso il tocco, la voce, il corpo e l'immaginazione ha indagato sui cambiamenti della qualità del movimento a seconda se la mente viaggia (con la forza dell'immaginazione) attraverso le ossa, i muscoli, le ghiandole, il cervello, le vene e le arterie. Cohen ritiene che ciascuna cellula abbia una propria attività mentale. Dal momento che nella vita fetale i nervi spinali preposti al movimento arrivano a maturazione prima di quelli sensoriali, sin dal primo anno di età si stabiliscono i modi attraverso cui avvengono le relazioni tra percezione e processi motori. È la percezione che precede il movimento: ogni esperienza si collega a quella successiva. L'esplorazione nell'ignoto, così come è chiamato ciò che sta alla base della conoscenza consapevole, l'ha portata verso le sperimentazioni del terapeuta giapponese Haruchika Noguchi, che ha studiato l'insorgenza del movimento spontaneo nella natura umana. Il cosiddetto **Movimento autentico**, una pratica di improvvisazione effettuata con gli occhi chiusi e alla presenza di un osservatore, è utilizzata da Cohen solo a scopo ricreativo e non terapeutico.

Il suo metodo è stato molto apprezzato dai pionieri della Contact Improvisation, Steve Paxton, Lisa Nelson e Nancy Stark Smith.