

CALMA NELL'AZIONE E AZIONE NELLA CALMA

(Dott.ssa Isabella Ottavi)

IV th European Summer Gestalt Program

Belgirate, luglio 1995

Il significato del sé passa attraverso l'esperienza articolata su diversi livelli e la possibilità di viaggiare a diversi livelli di esperienza dà l'opportunità di capire come la persona conosce se stessa e come può procedere verso l'integrazione.

L'individuo entra in contatto con l'ambiente attraverso 5 modalità: Sensazioni, corpo, emozioni, immaginazione, cognitivo/verbale, individuando quali sono i canali di comunicazione privilegiati, possiamo raccogliere informazioni sulla sua storia e partire da un livello (in questo caso corporeo) per guidarlo ad esplorare gradualmente anche gli altri.

Il corpo è qualcosa che sostiene il cervello ma non solo, è un veicolo di comunicazione, poter vivere nel proprio corpo vuol dire esistere fino in fondo, esserci nel mondo, dà anche il senso del limite: siamo finiti nel tempo e nello spazio e il corpo rappresenta il confine fisico con l'ambiente, riflette il bisogno di stare nei confini, ma anche quello di esplorare cosa c'è fuori, di sperimentare il contatto con l'altro.

Il disagio nasce dall'incapacità o dalla difficoltà nello stabilire i propri confini, che diventano di conseguenza troppo rigidi o poco definiti, ed è questa la funzione svolta dall'attività espressivo-motoria, essa consente di trovare una via di mezzo per poter entrare ed uscire dai propri confini senza perdersi., vivere il corpo con amore, accettarlo per quello che è, indipendentemente dalle prestazioni, non considerarlo come un involucro ma reinserirlo in un contesto esistenziale più ampio superando la scissione.

La parte bassa del corpo svolge una funzione esploratrice, gli occhi servono a mantenere il controllo, chiudere gli occhi permette di usare altri canali di esplorazione e di orientamento

In Bioenergetica ed Arti Marziali c'è un allenamento del corpo in virtù di qualcosa, in Gestalt si porta in figura l'aspetto che la persona sta sperimentando in quel momento per renderlo consapevole. Il blocco rappresenta un impasse fra due aspetti polari, amplificare una polarità vuol dire esperirla fino in fondo e si ha poi più facilità nell'andare nella polarità opposta.

In Bioenergetica e Yoga si focalizza l'attenzione sulla struttura corporea. Difficoltà = tensioni muscolari = blocchi energetici. Con esercizi specifici si sblocca la tensione fisica e si arriva al blocco psicologico, si passa dal blocco all'espressione. Anche in Gestalt si presta attenzione ai blocchi corporei e, in più, si procede "dalla pietrificazione all'azione", si pone attenzione anche agli aspetti comunicativi del corpo. se si individua una tensione muscolare o un sintomo somatico, non si lavora per sbloccare la tensione ma la si fa rappresentare, amplificare con un movimento del corpo, si lavora con le emozioni che emergono. Attenzione ai blocchi significa prestare attenzione alla patologia, alla persona poiché in quel momento si identifica col suo star male. Attenzione ai diversi livelli espressivi significa scoprire e sostenere parti positive della persona, scoprire per quali aspetti il suo equilibrio è funzionale e come in quegli ambiti riesce ad ottenere quello che vuole. Gli aspetti negativi sono presenti ma vengono inquadrati in una prospettiva esistenziale più ampia: ognuno di noi ha parti positive e parti negative che non gli piacciono, ma in questo modo impara a riconoscerle, ad accettarle come facenti parte della propria esperienza e a convivere allo stesso modo che con quelle positive.

La connessione tra diversi livelli permette di esprimersi in modo più congruente.

Si possono riscontrare incongruenze anche all'interno dello stesso livello oltre che fra diversi livelli (dire sono arrabbiata ridendo), divenire consapevoli di queste incongruenze è un passo avanti verso la ricucitura di nostre scissioni interne.

I condizionamenti del passato, i ritmi frenetici del presente, ci portano spesso a vivere in modo molto diverso da quello che vorremmo, fino al punto di perdere completamente la consapevolezza

dei nostri bisogni. Il corpo si irrigidisce e i movimenti diventano meccanici, stereotipati, separati dalle emozioni.

Utilizzando le tecniche corporee di ispirazione orientale (yoga, tai chi chuan, arti marziali) ed occidentale (bioenergetica, danza, esercizi psicomotori) combinate con il metodo gestaltico, possiamo restituire consapevolezza ai movimenti che eseguiamo abitualmente nella nostra vita quotidiana. (respirare, muovere le mani, alzarsi o sedersi) ed accompagnare l'individuo sulla via dell'antica armonia alla riscoperta di sé stesso come unità indissolubile mente, corpo, sentimenti.

Stage condotto dalla Dott.ssa Isabella Ottavi dal titolo:
CALMA NELL'AZIONE E AZIONE NELLA CALMA

IV th European Summer Gestalt Program
Belgirate, luglio 1995

Trovare una posizione comoda, seduti o distesi, come si preferisce, sciogliere le braccia e appoggiarle sui fianchi o in grembo. Non incrociare le gambe o le caviglie per evitare tensioni alle terminazioni nervose. Tendere i muscoli dei piedi il più possibile, come se si volessero infilare scarpe di misura molto più piccola. Poi allentare la tensione tutta in una volta e i piedi si sentiranno sciolti e rilassati. Fare la stessa cosa con i muscoli dei polpacci e delle cosce, mantenendo la tensione prima di rilassarli. Poi passare ai muscoli del tronco, prendendo coscienza della sensazione di chiusura allo stomaco e alle natiche, prima di rilassare questi muscoli, in modo da sentire il vostro corpo pesante e piacevole.

Concentrarsi ora sulle braccia e sulle mani, stringere i pugni e sentire la tensione nei muscoli delle braccia, quindi lasciate andare e sentire le mani e le braccia che si rilassano.

Stringere le spalle e alzarle fino alle orecchie, serrate le mascelle e sentite la tensione sulla fronte come se la steste aggrottando; poi rilassarsi e lasciare che le spalle diventino pesanti, la fronte liscia e le mascelle allentate. Restando nella posizione prescelta, cominciare ad ascoltare il respiro, fare in modo che diventi ad ogni inspirazione ed espirazione più lento e più profondo e restare in questa posizione per qualche minuto.

Ora riportare l'attenzione sui piedi e immaginare che pesino sempre di più, quasi fossero di piombo. Sentire il peso che sale lentamente lungo le caviglie, le gambe e le cosce, fino alle anche. Stare in contatto con la sensazione di pesantezza che si sta sperimentando. Fare poi la stessa cosa con le mani. Concentrarsi sulle mani e sentirle sempre più pesanti; estendere la sensazione di pesantezza ai polsi, gli avambracci, i gomiti la parte superiore delle braccia, fino alle spalle. Ora le braccia e le mani sono pesanti quanto le gambe e i piedi. Concentrarsi infine sul tronco e immaginare che anche questa parte sia pesante come il piombo. Lasciare che la sensazione di pesantezza si irradia lungo il petto e le spalle, quindi sulla schiena e sulla nuca, fino a raggiungere la sommità del capo e ad avvolgere l'intera testa, in modo che anche le palpebre e le mascelle diventino più pesanti.

Stare in contatto con la sensazione di pesantezza e cominciare lentamente a muovere il corpo, sentire tutte le parti del corpo, poi sempre lentamente alzarsi in piedi, sentire i piedi che poggiano per terra e le gambe che sostengono il corpo. Questo vi costerà uno sforzo immenso e i movimenti saranno estremamente lenti. Esercizio di grounding per qualche minuto. Stare in contatto con quello che si sperimenta.

Successivamente senza perdere il contatto con il corpo e la lentezza del movimento, chiudere gli occhi e usare gli altri sensi per orientarsi nella stanza; sentire i suoni, gli odori, i sapori. Se si incontra un'altra persona toccarla, provare ad immaginare che colore ha, che odore, che sapore, che suono.

Alla fine, sempre mantenendo la consapevolezza sul respiro e sul movimento, riaprire gli occhi, guardarsi intorno per l'ultima volta, osservare le persone, la stanza. Ascoltare le emozioni che si sperimentano nell'incontro e comunicarle all'altro usando il corpo e non le parole. Infine salutarsi e tornare a sedersi.