

APPENDICE C2. Analisi per temi dei diari e delle produzioni narrative. Gruppo 2013-14.

L'analisi qui di seguito proposta è effettuata in relazione alla codifica dei diari dell'esperienza e delle produzioni narrative riportata nell'Appendice C1, è, dunque, consigliabile leggerla potendo contemporaneamente dare uno sguardo a quanto inserito lì. È questa un'analisi dei temi e dei contenuti (Trincherò, 2002, pp. 378-380) effettuata in relazione alle motivazioni ed alle domande di ricerca¹, la specificità della ricchezza dei mondi soggettivi delle persone che hanno scritto i diari non è certamente rappresentata, sarebbe necessaria a questo riguardo un'analisi differente e molto più ampia; ci scusiamo, quindi, se la bellezza e lo spessore di quanto narrato dalle persone coinvolte nei laboratori sono solo parzialmente individuati e valorizzati.

1. PRIMO CENTRO

Questo gruppo ha partecipato all'unità di lavoro: "*Danzare la stabilità*" così come proposta nel cap.1 della Prima Parte, ed ha avuto la co-conduzione di Ambra Rospo che si è occupata del riscaldamento con l'integrazione degli esercizi di Pilates e di Alba G.A. Naccari per il resto dell'unità.

Nel considerare **SENSAZIONI/EMOZIONI** emerse in connessione al movimento si evidenziano modalità molto soggettive ed eterogenee di recepire le proposte esperienziali relative alle consegne. La parola *terra* essendo uno degli archetipi più connessi al primo centro e, quindi, molto usato nelle consegne, è utilizzata almeno una volta da quasi tutte/i le /i partecipante/i, essa è prevalentemente connessa a sensazioni positive, ma non sempre (come diremo meglio tra poco). Anche la parola *rosso*, essendo una delle consegne principali è ovviamente molto citata. Ma entrambe, terra e rosso, sono proposte, in maniera non scontata e molto varia, in connessione con altre parole (non tutte esplicitamente veicolate nelle consegne), tra queste: radicarsi/radicamento (3), presenza (3), esserci (3), percepire, energia (8) vitale per qualcuno, per qualcun altro: grande, per M.G. dirompente e schiacciante, per G.L. l'energia è connessa a: scaricare (2), far circolare, trasmettere; altre parole sono: forza (5), gioia (6) di vivere o pervasiva, divertimento (2), libertà/liberarsi (2) dalle rigidità, calore (5), tanto da avere la sensazione di prendere fuoco per S.B.R.), stare/restare (2), fierezza, regalità, orgoglio, solidità, centratura, stabilità (7), nella lentezza per R.F.) esito di una faticosa ricerca di discesa verso la terra per R.F., rimbalzare e giocare tra peso/pesantezza (3) e leggerezza (K.I.), forza di gravità, gioco, qui e ora. Per qualcuno la terra è la terra d'origine (I.C.), per P.P. è la terra in cui rotolarsi e sporcarsi, è morbida per R.F., R.P, R.F.; R.P. ne percepisce anche i colori e le vibrazioni, caldi e forti che lo prendono dentro e lo emozionano; anche per S.B.R. le emozioni sono forti. In particolare, poi, danzare il colore rosso, per qualcuno è liberatorio (K.I.), e/o fa percepire potenza.

Come **temi non esplicitamente veicolati** dalle consegne di movimento emergono le parole: piacere/benessere/piacevolezza (9), sollievo; ma la piacevolezza delle attività è una caratteristica trasversale di queste attività, è un aspetto fondamentale per consentire alle persone di immergersi

¹ Si veda la Parte Terza del testo.

nelle emozioni e vivere esperienze significative; dunque, c'è qui la conferma di essere riuscite in questo intento centrale della metodologia laboratoriale. Diverse di loro connettono il piacere alla danza con le compagne: per I.C. c'è il piacere di danzare con e di appartenere ad un gruppo (2) che danza sul ritmo; per K.I. c'è un'intensa emozione connessa alla conversazione fatta di passione e armonia nel ritmo; anche L.I. ravvisa il piacere della condivisione, del contatto; gli aspetti relazionali, pur non essendo un tema specifico del primo centro di energia, sono una caratteristica importante del setting nei laboratori di movimento, il gruppo è infatti considerato un amplificatore degli apprendimenti, attività relazionali, sono, dunque, spesso presenti.

Vi sono sensazioni che preludono all'importanza di strutturare equilibrio tra terra e cielo, equilibrio proprio dei **centri successivi** (in particolare il quarto) e che dovrebbe iniziare ed essere reso possibile proprio da un buon radicamento; ed infatti, R.F. percepisce grazie alle varie attività la possibilità di rischiare, di osare e ritrovare la centratura, M.H. dopo la danza del rosso si sente rivitalizzata con una sensazione di forza che sostiene in equilibrio; equilibrio tra terra e cielo, tra interno e d esterno, tra energia e stanchezza (G.L.); per S.B. c'è il desiderio di penetrare lo spazio e di fare la verticale per penetrare la terra con le mani, sembrerebbe qui anticipare il capovolgimento dell'albero sefirotico nel corpo dell'essere umano, come equilibrio perfetto tra i due alberi disposti nel corpo dell'essere umano (Cfr. Parte Prima, par.1). K.I. oltre e dopo tutte le sensazioni connesse al radicamento ed alla terra si percepisce piena d'aria, anche qui si può intuire un'apertura al percorso di percezione equilibrata tra i diversi centri e tra il sopra ed il sotto. Anche G.L. percepisce leggerezza nella stabilità.

Non mancano sensazioni ed emozioni connesse a **difficoltà** attuali o pregresse collegate ai temi veicolati da questo centro (7 persone): A.P. per problematiche precedenti connesse al corpo e al femminile si sente scossa, G.L. non sempre riesce nel contenere l'energia e di conseguenza ha difficoltà di concentrazione; L.I. esprime la paura del giudizio connessa alla specificità dell'esperienza, prova, inoltre, leggero imbarazzo nel guardare negli occhi, difficoltà nel liberare le braccia, disagio nel non poter usare la voce, bisogno del permesso di farlo. S.B. ha difficoltà nel dare un'emissione vocale all'espriro, M.G. sente di dover contenere l'energia e se ne dispiace. M.M. sente in maniera più intensa i dolori che già percepiva al basso ventre ed è costretta a fermarsi, sente l'esperienza come una prova e percepisce la fatica degli umani di stare eretti. Anche C.S. è costretta a fermarsi per quanto l'esperienza le genera malore. In un gruppo centrato sulla persona e non sulla formazione professionale, queste problematiche sarebbero una informazione importante per il/la conduttore/trice, che le prenderebbe in carico, impostando le successive attività su temi volti a canalizzare e trasformare le difficoltà espresse. Per quanto possibile, anche nelle attività di formazione (grazie anche alle attività collaterali ed integrate di lavoro su di sé e di supervisione) si è cercato di sostenere uno sviluppo sereno di quanto contattato.

Il **CORPO** nella sua interezza e nelle sue parti è percepito in maniera intensa (6), la parola stessa *CORPO* è scritta a lettere maiuscole da A.P. Ciò è, infatti, congeniale ad una attività entrata sul primo centro di energia che riguarda la persona nella sua incarnazione, nella materia da cui è composta. S.B. si sente comoda nel proprio corpo. Da P.P. il corpo viene percepito nella sua forma animale. Per R.F. l'energia fluisce in tutte le parti del corpo. Molto citati sono, poi, i piedi (10), centrali per questo centro di energia, in quanto connessi al peso, alla terra, al radicamento, all'origine (si veda la parte seconda cap.1); per M.G. c'è piacere di affondarli nella terra; per S.B., di oscillare e molleggiare, grazie ad essi; per P.P. sono certi dei loro passi; per K.I. c'è il piacere di spingerli a terra. Altra parte, coinvolta è il ventre e/o la parte bassa del corpo (3), il bacino.

S.B.R. e G.L. parlano anche del miglioramento del respiro, che diventa ampio grazie all'attività (a conferma di quanto proposto sopra in merito al rinvio all'equilibrio con le diverse funzioni vitali generato da un buon radicamento).

Per quanto riguarda la percezione del **movimento**, L.I. riferisce di mobilità e voglia di movimento, tutto ciò che è connesso al movimento in generale ed ai muscoli è coerente con le caratteristiche di questo centro. Per P.P. i movimenti cadenzati sostengono l'esperienza di perdersi e ritrovarsi. Per qualcuna le attività di radicamento non sono esenti da problematiche articolari, S.B. prova dolore alle ginocchia, e le ginocchia sono profondamente connesse alla simbologia del primo centro di energia (si veda la seconda parte cap.1)

Le **IMMAGINI** sono per lo più visualizzate in maniera coerente con la proposta, ma assumono caratteristiche e suscitano sensazioni del tutto eterogenee in relazione alla soggettività delle/i protagoniste/i: Per A.P. il colore rosso rievoca le immagini di quando lo evitava con tutto ciò che rappresentava (il mestruo, la vita), fino al bisogno di sentirlo dentro di sé, ma quando l'immagine dell'aria colorata di rosso arriva dentro il basso ventre si sente scossa. L.P. percepisce nell'immagine lo scambio di energia con senso di grande stabilità e centratura, ma anche il defluire dell'energia verso l'alto come leggerezza nella stabilità. Anche M.G. percepisce intensamente lo scambio d'energia come humus che le dà maggiore vitalità. M.H. vede le radici sprofondare dentro la terra e i capelli che infuocano l'aria. R.F. si vede danzare nella terra rossa di Puglia, anche lei sente un odore, quello dell'estate, il suo disegno può essere visto in molti modi: come vulcano, seno o albero, tutto comunque connesso all'archetipologia del femminile-terra. L'olfatto è il senso del primo centro e non è stato esplicitamente veicolato nelle consegne...!

Alcune immagini sorgono in relazione alla visualizzazione proposta, ma in maniera del tutto creativa e spontanea, A.A. vede due immagini che ben sintetizzano il rapporto di equilibrio tra terra e cielo che anche l'essere umano dovrebbe saper vivere, grazie ad un buon radicamento: l'albero e l'arcobaleno. L'albero con frutti e grandi radici estese in un deserto caldo è l'immagine di K.I, che sente anche l'odore della terra (e l'olfatto, come detto prima, è un senso connesso al primo centro...). Anche per P.P. l'albero è un'immagine presente nei suoi versi, ed è forte e sottile (forse le somiglia? Lei è alta e slanciata, ed è libero sopra). E.R. vede tutta una serie di immagini connesse alla terra: bosco, foresta in cui filtra la luce, casa, dea, fiera selvatica, postura animale a quattro zampe. G.L. come sintesi dell'esperienza vede e disegna una mano rossa da cui partono colori e forme diverse, (la mano simboleggia l'intero corpo...). L.I. vede un corallo rosso radicato nella roccia, ma con una bocca serrata (forse a rappresentare il suo bisogno inibito di usare la voce?).

Come elementi di **CONSAPEVOLEZZA e ciò di cui si vuole fare memoria** emergono temi, anche qui, molto eterogenei tra loro, assolutamente connessi al primo centro e descritti come una nuova acquisizione, o come conferma ulteriore di consapevolezza, o come orientamento auspicato per la propria vita: A.P. sembra fare il punto in relazione ad un passato doloroso e ad un presente in cui sta meglio, pur essendo turbata dall'esperienza, lo sa accettare, ascoltando ed accogliendo le sensazioni; rinnova la consapevolezza relativa al fatto che gli alti e bassi ci sono sempre, che raggiungere l'equilibrio è un lavoro di ogni giorno, ma riesce ad affermare di voler bene a se stessa e al suo copro, riesce ad affermare il suo essere donna, il suo esserci!

C.S. e M.M. riescono ad accettare di aver bisogno di non muoversi, riescono ad ascoltare il limite di quel momento. I.C. recepisce la conferma di dover lavorare sul primo centro, sulla sua mancanza di stabilità nei piedi, per compensare-radicare l'impulso verso il cielo. Anche R.P. diventa più consapevole del bisogno di approfondire il suo rapporto con la terra.

E.R. focalizza l'importanza del rapporto con la terra, che riceve e trasforma quanto arriva dal corpo. L.P. fa tesoro dell'importanza di sentire il proprio peso nel mondo. G.L. fa memoria dello stato d'animo sereno e pacato al termine dell'esperienza, come energia e stanchezza in armonia tra loro. Anche K.I. fa memoria della sensazione di pienezza e stabilità e della bellezza della danza insieme alle compagne. L.I. focalizza il mistero delle radici, non le vede ma sa che ci sono, fa memoria anche del piacere di staccarsi dalla terra e scoprire il cielo, del piacere della condivisione, di non avere più paure ossessive del giudizio. P.P. traspone in versi la consapevolezza della forza delle radici, grazie alle quali ci si rialza dopo ogni caduta, ritrovando la propria struttura come un grande albero, e anche se torna il dolore, la danza con le compagne è invocazione di gioia ed entusiasmo di vivere.

Emergono **RIFLESSIONI spontanee SULLE METODOLOGIE**, G.L. sostiene che la parte ritmata (ciò anche per A.P.) le ha permesso scarica e trasmissione di energia. Per K.I. il riscaldamento è stato utile a lasciar andare i pensieri e rilassarsi, per L.I. è un piacevole risveglio dei sensi che permette il piacere di fermarsi ed ascoltarsi; per M.G. camminare con il baricentro basso ha permesso di essere maggiormente presenti al peso e di avere una piacevole sensazione di stabilità.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** (ma solo per una parte delle persone coinvolte, poco più della metà) possono essere considerati:

- Percepirsi come unità psico-corporea
- Sentirsi vitali, pieni di energia, radicati, stabili, a proprio agio nel corpo
- Accettare la propria unicità corporea
- Sentirsi stabili.

Gli **OBIETTIVI INATTESI contattati** (per alcuni/e di loro) possono essere considerati:

- Accogliere il limite dell'incarnazione come opportunità
- Essere consapevoli dell'importanza del radicamento per ogni successiva acquisizione e per la strutturazione dell'equilibrio tra alto e basso, cielo e terra, nella persona.
- Strutturare la consapevolezza del bisogno di radicamento

2. SECONDO CENTRO

L'esperienza proposta è quella descritta nel cap. 2 della Seconda Parte: *“Danzare il piacere”*.

Tra i **TEMI ESPLICITAMENTE VEICOLATI** dalle consegne emerge, come connesso alle **SENSAZIONI ed EMOZIONI**, il tema del piacere (la parola di per sé è citata 4 volte, ma sono molte di più le parole affini), che qui non è solamente la piacevolezza che si cerca sempre di mantenere in questo tipo di laboratori, è infatti un tema principale connesso al secondo centro ed in particolare alle percezioni corporee, al mondo emotivo, alla capacità di lasciarsi andare al sentire. Si notano, quindi le parole: mi piace (2), piacevolezza (2), sentirsi bene/benessere (4), dolcezza (3), leggerezza, non trattenere le emozioni e i desideri, non aver paura, non chiudere il cuore, sentire e lasciar andare, apertura. In relazione a questo tema S.B.R. parla di: bellissime sensazioni, ampie e profonde; R.P. descrive il piacere della vita vissuto nella sua semplicità e immediatezza, non solo per istinto ma per desiderio di fusione, per conoscenza. P.P. collega il sentirsi al respiro percepito

come importante come: inspiro, espiro, sentirsi. Il tema del piacere e del sentire-percepire, esplicitamente veicolato nelle consegne, è quindi riportato in maniera soggettiva e amplificato in diverse sue caratteristiche.

Molto presenti sono i temi legati all'acqua (4) ed alle sue caratteristiche: flusso, fluidità (4), fluttuare, lasciare scorrere, ma anche leggerezza, grazia, femminilità, morbidezza, tranquillità, immergersi, purificarsi, rigenerazione (ciascuna almeno 2 scelte), mare. Temi questi canalizzati e richiesti nelle consegne, ma non in modo così ricco e articolato.

Non sempre (1) la **danza con l'altro**, che in questo centro è importante, viene percepita come facile e possibile, K.I. non ha molta voglia di dialogare agitando onde, ma preferisce rimanere calma e cullarsi; si sente bene invece nell'abbandonare il proprio peso alla compagna e felice di riuscire a farlo. Per qualcun altro c'è la piacevole intimità di divenire accoglienza dell'altrui fiducia, M.M. si sente bene in coppia; R.F. si diverte nel gioco con l'altro. Per S.B.R. una parola importante è: presenza.

Per qualcuno ci sono **sensazioni spiacevoli** per potersi permettere di stare in alcune consegne: A.P. prova nausea; M.M. si lascia andare ed ha i giramenti di testa, ma riesce ad accoglierli rallentando il movimento, così da sentirsi 'con i piedi per terra e la testa pure'.

Per altre c'è la **difficoltà** a lasciar andare il peso e a comunicare il disagio (S.B. e L.I.), per S. c'è anche senso di vertigine e di vomito dopo la visualizzazione (strano che questa sensazione sia riferita da una mamma di 4 figli... o forse proprio per questo???)

Come **temi NON esplicitamente veicolati ma connessi a questo centro** emergono: trasformazione, rigenerazione, cambiamento, sono riportate infatti frasi come: sperare nel cambiamento, trasformazione, libertà (2), vigore; ed è questo un aspetto profondamente connesso al II centro insieme al tema della purificazione ma non richiesto né attivato nelle consegne.

A parte il riferimento al respiro non emergono particolari altre connessioni con **altri centri di energia**.

Il **CORPO** è percepito da qualcuno nei suoi emi-lati, per L.I. il lato destro tende a comandare ed è più pesante del sinistro. Per L.P. il corpo è tutto pervaso da calda energia, leggero per P.P.

Il movimento del bacino (4) è percepito come rilassante, femminile, nella pancia calore, i movimenti ondulatori sono percepiti come piacevoli, qualcuno ama in particolare questo tipo di movimenti e di musica poiché è esperta nella danza del ventre (L.P.). Per M.M. rallentare i movimenti le permette di lasciar andare la parte razionale che la blocca. S.B.R. sente le mani che vibrano. Le percezioni corporee possono, dunque, considerarsi perfettamente coerenti con le attività proposte, generalmente centrate sul segmento fianchi-bacino e orientate a movimenti morbidi e ondulatori, interessante la percezione di SBR.

le **IMMAGINI** sono visualizzate sia così come proposte (parliamo qui del momento specifico della visualizzazione, si veda il cap.2 della seconda parte), ma anche con caratteristiche e figure del tutto peculiari, connesse al particolare momento evolutivo delle persone coinvolte:

C.S. vede un serpente e ne disegna due connessi con la luna, (forse a sottolinearne la valenza archetipologica femminile), per rappresentare il suo bisogno di trasformazione di esistere in una nuova pelle. Per K.I. è emozionante vedere la calma della notte e la luna bella e silenziosa. M.M. disegna il suo corpo tra onde d'acqua ariose, è interessante qui la connessione con l'elemento aria tipico del IV centro, sembrerebbe, quindi un'acqua abitata dallo 'spirito', da qualcosa di più elevato. P.P. propone le sue immagini in forma poetica, dove il lavoro alla sorgente le permette di ritrovarsi in abito bianco e radiante luce, quasi a liberarsi dalla sensazione di troppo cibo, dal senso di colpa che tradisce le emozioni, sino ad identificarsi con l'acqua come elemento; sembrerebbero immagini che rivelano purificazione insieme all'assunzione su di sé di ciò che l'acqua simboleggia per la protagonista. R.F. prova grande piacere e pienezza nel disegnare ciò che ha visto, la visualizzazione è stata molto potente per lei, la sfera bianca si unisce al suo ventre-ombelico, l'acqua che esce dalla coppa porta **trasformazione** (altro elemento tipico di questo centro non esplicitamente veicolato dalle consegne, come argomentato sopra). Le immagini della notte e della luna fanno sentire L.P. in connessione con l'universo e (anche lei) rigenerata a nuova vita. Per S.B. c'è il rimpianto di non aver disegnato un rospo visto sulla vasca di pietra (il giudizio di non saper disegnare l'ha bloccata, ed è questo un demone che va a braccetto con il senso di colpa di questo centro). L.I. vede il fiore della passione, interessante notare che questo fiore prima di essere collegato alla passione di Cristo era utilizzato anche per le sue proprietà 'rilassanti', il fiore è poi legato a numerose leggende di passioni umane non corrisposte.. sino alle molteplici leggende che lo collegano alla passione di Cristo; è dunque fortemente connesso alle emozioni d'amore (tema che lo collega al II centro) ma anche al sacrificio (tema che lo collega al IV centro); l'evoluzione-integrazione del II centro con il IV centro dovrebbe essere la più umanizzante, naturale ed auspicata dagli esseri umani, ovvero elevare passione ed erotismo nella direzione della passione-amore oblativo.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle protagoniste e dal protagonista (di questo gruppo fa parte un uomo) esplicitano modi diversi di appropriarsi dei temi esplorati e/o di volersene appropriare prima o poi, lavorando sulle aree incontrate. In particolare, vengono confermate acquisizioni o intenzioni evolutive relative a: permettersi il piacere e lasciarsi andare, vivere le emozioni, permettersi il cambiamento, equilibrio delle polarità interiori e negli atteggiamenti, accogliere ciò che attiene al femminile.

Per A.P. c'è la consapevolezza di imparare a lasciarsi andare, a provare piacere, a respirare a fluire, a fluttuare, a lasciare che tutto scorra; I.C. percepisce e fa sua la consapevolezza di lasciar scorrere le emozioni, i desideri, i sentimenti, di non aver paura, di non chiudere il cuore, di sperare nel cambiamento; C.S. focalizza la sua voglia di cambiare ed esistere in una nuova pelle. L.I. riflette 'sull'inutilità' della sua paura a lasciarsi andare, essendo in un contesto protetto; focalizza poi il bisogno di riequilibrare il lato destro (dove ha dolore e sente maggior peso) con il sinistro, controllare e farsi controllare, guidare e lasciarsi guidare, (temi questi del tutto coerenti con questo centro dove la dualità ha inizio con tutte le polarità che la caratterizzano); è, inoltre, contenta nel vedere che il giudizio che di solito la assilla si allenta, piacevolmente sorpresa nel ritrovare il fiore simbolo della passione (di cui abbiamo argomentato sopra). K.I. vuole fare memoria della bellezza di essere e sentirsi donna, di essere sostenuta e non di sostenere sempre.

Per qualcuna/o ci sono importanti conquiste, superamenti di vecchie paure e notevoli sblocchi: per M.M. anche grazie a questo incontro ed a quello precedente ci sono importanti cambiamenti e conquiste nella sua vita, inizia nuove e importanti terapie fisiche, ha il coraggio di andare ad un

seminario con persone sconosciute, riesce ad andare sott'acqua e a lasciarsi muovere da un'altra persona, durante lo yoga vede il suo corpo con l'acqua dentro che rende cristallino il cervello! Per P.P. c'è la consapevolezza esternata in forma poetica, di come il senso di colpa falsi il piacere e il sentire, tradisca le emozioni e stordisca i pensieri (la colpa è il demone di questo centro); insieme alla percezione della positività dell'acqua come purificazione, e come sorgente identitaria (del femminile ??). R.P. riflette sulla conquista (avvenuta negli ultimi 15 anni) di essere capace di aprirsi all'affettività ed al gioco. È interessante che sia un uomo a riferire questa conquista, ed infatti per i maschi queste sono conquiste importanti che spesso per condizionamenti culturali non sono affatto agevolate e tendono a verificarsi nella media età adulta.

Emergono **RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE**: piace molto la danza Marco Polo (3), (si veda il paragrafo 8, cap.2 della seconda parte), il riscaldamento viene percepito come congeniale, piacevole e rilassante (4), che permette di stare in ascolto del corpo; la musica è recepita prevalentemente come molto congeniale, a qualcuno invece suscita disagio e fastidio (S.B. ma lei ha provato anche fastidio in relazione ai movimenti ondulatori, quindi, probabilmente è un fastidio molto peculiare).

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** (o individuati come importanti da conseguire) possono esser considerati:

- Sviluppo della capacità di ascoltare, comprendere, discernere, nominare i propri bisogni emotivi.
- Permettersi di sperimentare un contatto delicato e sensuale con l'altro.
- Capacità di ascoltare, comprendere, rispettare (ed empatizzare con) le emozioni degli altri.
- Sviluppo del narcisismo sano, come capacità di ascolto e valorizzazione del proprio sentire emotivo.
- Permettersi di sperimentare il piacere e la gioia della vita, lasciar andare il controllo razionale.
- Darsi il permesso di sentire e fluire con esso.

Gli **OBIETTIVI INATTESI contattati** (anche se non per tutte/i) possono essere considerati:

- Focalizzare le potenzialità espressive del corpo come linguaggio affettivo
- Contattare la dimensione archetipica del femminile e sperimentarne la ricchezza di significati

3. **TERZO CENTRO**

L'esperienza proposta è quella descritta nel cap. 3 della Seconda Parte: "*Il/la guerriero/a interiore*", alla fine dell'attività nell'integrazione le persone partecipanti al laboratorio vengono lasciate libere di scegliere se scrivere sul proprio disegno 'io ho il potere del fuoco' oppure 'io ho il potere di essere me stesso/a'.

Molte delle **SENSAZIONI ED EMOZIONI** descritte dai/le partecipanti sono connesse al tema della trasformazione e gestione dell'energia e della forza personale (che è uno degli obiettivi centrali dell'unità), con sensazioni che esplicitano la peculiare modalità di ciascuna/o di gestire/canalizzare le proprie istanze assertive/aggressive, e testimoniano grazie all'esperienza uno scatto evolutivo più o meno grande, qualcuna non senza qualche difficoltà.

Alcune provano una forte emozione nel canalizzare la rabbia e gestirla (controllarla 2) senza farsi sovrastare, tanto che è come se un blocco di ghiaccio si sciogliesse al livello del diaframma (C.S.); D.D. si percepisce forte e centrata tra terra e cielo, precisa e solida; G.L. riferisce di: pacato senso di adeguatezza, grande energia (2), precaria serenità, e aggressività da controbilanciare con immobilità, equilibrio pacato; K.I. riferisce del senso di forza e potere nel sentirsi guerriera, come per affermarsi e definire spazi e confini con l'esterno, S.P. riferisce dell'importanza di darsi il permesso di vivere l'aggressività senza paura di perdere il controllo, aggressività che prima in molte situazioni ha bloccato, finendo per non essere autentica; altre descrivono il passaggio dalla percezione della rabbia repressa e voglia di piangere e urlare al rilassamento, grazie al passaggio dal lento al veloce (tra queste L.I.)

Alcune riportano il piacere di muoversi prendendo spazio (3, forse perché donne e non sempre agevolate nel farlo davvero nella vita?), piacere dei salti e dell'apertura data da questo movimento (M.M.); anche R.F. che ha solo osservato e non ha danzato, ha piacere nel vedere le danzatrici che prendono spazio; ma anche R.P., che è l'unico uomo in questo gruppo, riferisce del piacere di prendere spazio percependo la sensazione di esserci, proponendosi di prendere spazio anche con la voce.

Complessivamente per molte è una bella esperienza (A.P.) e dà sensazioni molto positive, porta la sensazione di benessere e di vitalità (D.D.); per R.F., che osserva solamente e non danza, prova piacere nel vedere l'energia e l'allegria carica e positiva nella danza 'maschile' delle compagne; altre riportano emozioni-parole di: pace, tranquillità, meditazione, bellissima sensazione (A.P.); ma anche gioia (2), pienezza e calore (M.M.); piacere, correttezza, equilibrio, serenità (L.I.).

Ma diverse di loro manifestano anche **difficoltà** nel far espandere completamente l'energia contattata nell'unità (A.A.), M.B. fa fatica a fare i movimenti ampi ma sente che le fa bene farlo; anche K.I. fa fatica ad espandersi e a contattare la parte centrale del corpo; qualcuna pur riuscendo a bilanciare l'energia aggressiva prova a tratti fastidio e disagio (G.L.), S.B.R. prova poco piacere nel movimento e si sente stanca.

Anche la lotta porta ad emozioni opposte, è percepita come divertente ma stancante (D.D.); come gioco (G.L.) divertimento (3), come connessa a senso di libertà e vittoria, potere e sfida (E.R.); come aiuto ad accogliere le parti di sé meno espresse (M.M.); come una modalità assertiva che si vorrebbe per sé e che permette di essere adulte mantenendo e prendendosi cura della bambina interiore (P.P.); per qualcuno è problematica, si sente attaccata, non riesce a difendersi, è senza energie (M.B.). R.P. vede nella lotta il suo rapporto con i suoi limiti (sente le gambe poco forti e a volte il fiato corto), ma anche l'accettazione di essi e soprattutto il suo diverso rapportarsi con il femminile in sé e fuori di sé, che adesso vede come un femminile che accoglie; S.B.R. ci vede la

metafora del suo rapporto con la madre, con alti e bassi, prendersi e non prendersi; per S.B. si trasforma in desiderio di contatto fisico e affettuoso.

Emergono alcune **sensazioni connesse ad altri centri**: S.B.R. percepisce forte calore al primo centro; L.I. riferisce di un senso di equilibrio tra i tre centri sin qui sperimentati; E.R. dice di fratellanza, sorellanza, difesa di un popolo, riconoscimento del valore reciproco, sono parole che potrebbero far pensare al quarto centro di energia, in effetti l'esercitarsi insieme come guerriere/i può far pensare all'appartenenza ad un popolo-nazione, magari qui più costruttivamente come sorellanza condividente che come esercito in battaglia; le attività proposte sono, infatti, mirate a canalizzare le emozioni potenzialmente distruttive e non ad agirle....

Le parti del **CORPO** principalmente coinvolte nelle narrazioni delle/i protagoniste/i sono quelle esplicitamente coinvolte nelle consegne:

Il **respiro** è un tramite di lavoro importante in questa unità e in effetti è più volte (3) citato come tramite delle esperienze, per D.D. il ritmo del respiro si sintonizza sull'espandersi dell'immagine della luce, per E.R. c'è il piacere nel rallentare il ritmo del respiro; permette di espandere il corpo per P.P., di percepire ali colorate verso il cielo.

L'utilizzo della **voce** presenta emozioni ambivalenti, molte evidenziano **difficoltà** nell'usare la voce (2), per M.M. è una difficoltà che non le fa esprimere la parte ricca e luminosa che ha; ma sforzandosi qualcosa esce (A.P.), anche per S.B. esce con sforzo e ne è contenta; per altre è un vero piacere urlare nel muoversi come un guerriero (A.A.), ed è uno stupore vederla uscire (M.B.); per qualcun'altra l'emissione vocale rafforza la percezione dell'energia (K.I.), per L.I. è un aiuto per liberarsi dalle contratture fisiche e mentali; per M.G. è potente e viene dallo scrigno interiore della sua anima, e dà forza ed espressione al movimento; per S.B.R. dà un senso di presenza.

La percezione delle **IMMAGINI** suggerite nella visualizzazione varia di molto in base alla personalità ed alle esperienze pregresse delle persone coinvolte: Il Tempio, ad esempio, è orientale con il braciere al centro per A.P., è una grotta profonda con in fondo un bagliore di luce tremula per D.D.; è un luogo di tende e di luce con una piccola fiamma che ha bisogno di cure per P.P. Anche il/la guerriero/a per qualcuno è selvatico, con la maschera, è un samurai (E.R.), per altre ha sembianze completamente differenti.

A volte le immagini traducono in metafora uno degli obiettivi principali dell'unità: contattare e trasformare le emozioni potenzialmente distruttive; E.R., ad esempio, nei vari momenti dell'unità, dopo aver narrato di sangue, pietre e zanne, racconta di San Michele (non a caso è un arcangelo difensore e protettore) e del fuoco fratello, del sole che diventa ali e danza di liberazione sulla vetta di una montagna. Anche M.M., che all'inizio dell'esperienza riporta la difficoltà ad esprimere una parte di sé importante, nella visualizzazione descrive una bilancia (che emerge come immagine anche in G.L) come fluire di energia calda e luminosa tra destra e sinistra e viceversa, come un gioco e una giostra, che permette alla sua energia di esprimersi e di esistere; l'immagine della bilancia sembra alludere qui all'equilibrio tra Hod (aspetti mentali) e Netzach (capacità emotive) che confluiscono come elementi identitari in Tifereth (come terzo centro; si veda nella seconda parte, il par.2 del cap. 3), M. riferisce, infatti, di una percezione di sintesi di diverse parti di sé! Anche S.P. riporta l'immagine di un suo quadro, dove una fata, lasciando cadere una scintilla, trasforma uno stallone nero in un fenicottero che arriva fino al sole! Lo stallone nero è un evidente

immagine delle energie potenzialmente caotiche dell'umano, il fenicottero potrebbe rivelare una magnifica trasformazione delle energie più potenti verso aspetti più eleganti, equilibrati e pacati della personalità, il fenicottero tra l'altro è di per sé simbolo di rinascita.

Qualcuna vede l'immagine della sfera di luce (sole) ed energia nel diaframma ancora prima che la conduttrice la nomini (G.L.), e prova una sensazione piacevole e rassicurante e grande sollievo. Anche L.I. vede sole e raggi prima ancora che la conduttrice li nomini. Qualcun'altra la vede aprirsi lentamente come un fiore che respira, pulsa, illumina, cerca spazio e lotta per non spegnersi, esprimendo con un'altra immagine un significato simile espresso da quella del guerriero che lotta per non lasciar morire i propri sogni (I.C.); K.I. vede intorno alla sfera di energia dei triangoli come a definirne i confini (la definizione della personalità e la capacità di opposizione rientrano tra i temi forti del terzo centro). S.B. vede la propria fiamma che si irradia in tutto il corpo e cerca di contenerla nel movimento per paura di far male a chi le è vicino.

Alcune immagini rinviano ad un significato indiretto ma importantissimo del terzo centro che è quello di affermare la propria identità e unicità, C.S., infatti, pensa ad un guerriero indiano sul suo cavallo, che le ricorda la fierezza di esserci e di esistere, di essere se stessa (C.S.). Anche lo scrigno delle emozioni del centro dell'anima e del corpo di M.G. fa pensare al tesoro del nucleo identitario, che nelle immagini che lei descrive dialoga con la croce (di Cristo, certamente), la croce può essere considerata su un piano esistenziale come l'accettazione dell'unicità della propria vita (con le difficoltà-croci che comporta..!).

Emergono anche altri simboli connessi al terzo centro non nominati nella conduzione, D.D. vede una potente cascata gialla ed un occhio socchiuso, accogliente e sorridente, la vista è l'organo connesso a questo centro, e qui sembra l'occhio degli stupa di Budda che non è giudicante ma accogliente, uno sguardo interiore che ciascuno di noi spera di riuscire a sviluppare soprattutto verso se stesso/a, verso la propria unicità. Anche M.B. vede degli occhi e fa una danza degli occhi, percepisce come se dai suoi occhi esca luce che li pulisce (anche qui forse il riferimento inconscio è nella direzione di uno sguardo più pulito-accogliente verso di sé?).

Anche le riflessioni e gli elementi di **CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano modi molto diversi di appropriarsi dei temi esplorati, soprattutto temi non esplicitamente veicolati nelle consegne ma assolutamente connessi al terzo centro e che sono indicativi di momenti intensi e forti per lo sviluppo e l'articolazione dell'identità personale. M.M. fa memoria dell'esperienza della sintesi interiore possibile di diverse parti di sé e dell'accettazione del potere della sua energia calda e luminosa che prima temeva. R.P. accoglie i suoi limiti, anche fisici, e fa tesoro del suo nuovo modo di vedere il femminile in sé e fuori di sé, come un femminile accogliente. S.P. fa memoria della possibilità di scegliere, di non dover seguire una via prestabilita. M.G. vuole fare memoria del dialogo con la croce, di cui abbiamo già riferito l'enorme portata ermeneutica in relazione alla presa di coscienza identitaria.

A.P. esplicita la consapevolezza, molto importante e centrale per il terzo centro, di essere troppo giudicante e severa con se stessa e con gli altri, di controllare tutto, pur non essendo sufficientemente assertiva, si augura, quindi di imparare ad essere più assertiva, allentando la presa su se stessa.

Alcune focalizzano il bisogno di sbloccare la propria energia interiore (A.A.), altre la meravigliosa sensazione di leggerezza ed il sentimento di pace, dopo essere riuscite a sbloccare e sciogliere il nodo della forza del guerriero (C.S.). P.P. è consapevole che la sua fiamma (dell'assertività) ha bisogno di cure, c'è una ferita profonda, come una spada che trafigge, che riemerge, ma c'è anche il sole e percepisce se stessa come bambina-serpente-bastone, P. si esprime spesso per metafore poetiche, nelle sue immagini è possibile forse cogliere accettazione e sviluppo di qualcosa di antico, la bambina interiore è accolta e accudita, il bastone-serpente (caduceo?) forse indica la direzione possibile dello sviluppo?

Diverse di loro vogliono fare memoria del piacere provato in una determinata attività vissuta come significativa: il prendere spazio per D.D.; il pacato equilibrio della danza della bilancia (il cui significato abbiamo già descritto sopra) che dà sollievo a G.L.; K.I. vuole fare memoria della potenza dell'energia che si espande, concedendo spazio, della possibilità di difendersi ed avere confini di cui avere il controllo; qualcosa di analogo riporta L.I. come equilibrio, leggerezza, serenità grazie al controllo, il senso di padronanza di sé del proprio corpo della propria volontà; ma lei esprime, inoltre, (come già evidenziato in precedenza) la consapevolezza di dover rallentare e di bilanciare l'alto (verso cui tende) e il basso.

Anche qui emergono alcune **RIFLESSIONI spontanee SULLE METODOLOGIE**:

Da E.R. il riscaldamento di Pilates viene percepito come troppo tecnico e veloce, piace invece la danza della luce; anche S.B. percepisce fastidio nel riscaldamento, dolore muscolare e alla colonna; R.P. invece grazie al riscaldamento percepisce una sensazione di forza fisica, di centratura, di potenza legata alla presenza e al respiro. S.B.R. apprezza la musica, percepita come piacevole.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** possono essere considerati:

- Sperimentare in maniera sana il proprio senso di potere (non per tutte).
- Sperimentare il piacere di esprimere la propria forza
- Incrementare l'autostima, come accettazione anche dei propri limiti (per alcuni/e).
- Saper essere assertivi/e (non per tutte).
- Essere capaci di canalizzare e trasformare le energie potenzialmente distruttive.

Gli **OBIETTIVI INATTESI contattati** (anche se non per tutte/i) possono essere considerati:

- Consapevolezza della necessità di lavorare sulle proprie capacità assertive
- Individuazione di elementi identitari

4. QUARTO CENTRO

L'unità di lavoro proposta è quella descritta nel cap. 4 della Seconda Parte: *“Danzare la compresenza”*. Tra i **temi esplicitamente veicolati dalle consegne** emerge, come connesso a **SENSAZIONI ed EMOZIONI** molto forti, sino alla commozione (6), quello della *relazione*, la parola abbraccio (non esplicitamente veicolata) come metafora e desiderio corrispondente è spesso

presente, è un tema che attiva in molte di loro ricordi intensi, a volte dolorosi, nella consapevolezza di essere cambiate/i e/o di poter cambiare il proprio senso di inadeguatezza. Altre parole che ritornano di frequente sono ascolto e sostegno. Per A.P. l'esperienza è così forte che il cuore batte e le mani tremano, e ricorda di quando aveva dimenticato cosa fosse stare insieme, e sente di non voler stare sola; A.A. che di solito ha difficoltà nel contatto ha provato emozioni piacevoli, si è sentita accolta, protetta e accompagnata, C.S. si sente accolta e sostenuta, anche se a volte teme di invadere lo spazio altrui; D.D. vive tutta l'unità nella piacevolezza dello scambio; per E.R. quanto sperimentato la fa pensare alla sorellanza, ad un abbraccio grande e pacifico; ci sono anche gioia, fiducia, amore (4), gioco, familiarità, casa, fratellanza, relazioni adulte ed equilibrate; divertimento dopo un leggero imbarazzo iniziale per G.L.; protezione, amore, calore e cura per K.I.; per molte apertura; P.P. sente che nel lasciar entrare nel suo cammino la compagna è sostenuta, e che può curare la sua parte ferita, che non è sola, può condividere e ascoltare, lasciarsi ascoltare. M.G. grazie al respiro con la compagna riesce a superare il dolore al petto iniziale, lavorare in sintonia con un'altra persona le permette di confermare ciò che lei è, sente di poter ricevere amore senza dover necessariamente contraccambiare, in seguito, nell'incontrare il respiro degli altri prova la libertà e la possibilità di dare amore a sua volta; per R.F. nelle attività di coppia c'è sostegno, cura, attenzione, piacere nel dare l'aiuto necessario; per S.B. sostenersi, ascoltarsi, aspettare, accompagnare, respirare; per R.P. le emozioni in generale sono intense e delicate, le parole bellezza e intensità sono usate quasi da tutte/i!

Il momento della danza con l'aria e subito dopo della tessitura è vissuto intensamente e con grande piacere da tutti/e, molte percepiscono il senso di profonda connessione con il tutto che era l'obiettivo principale dell'attività; A.A. sente la giusta delicatezza e rispetto nonostante si sia in molti; C.S. sente di respirare all'unisono con il mondo; da E.R. è vissuta come una rete di fili luminosi, una danza con esseri di luce; un respiro unico (4) per G.L., un'unica realtà, intensità e purificazione, immersione in un grande congiunto e armonioso universo; sensazione di unità nell'insieme delle singole unità (L.I.); dolcezza leggerezza, bellezza e armonia per K.I.; commozione, forte intensità corporea, fortissima emozione, desiderio di abbracciare e di essere abbracciata, cura (2), dedizione, bellezza del sentirsi muovere all'unisono (L.P.); dall'inizio M.B. prova un senso di amorevolezza profonda e si percepisce in relazione ad un centro di movimento condiviso con i compagni, poi nella danza dell'aria e della tessitura, che definisce momento intensissimo, percepisce leggerezza presente e senso di partecipazione e desiderio di accarezzare tutti; M.M: percepisce grande piacevolezza e una leggera vertigine ma piacevole (come nell'attività del secondo centro); P.P. percepisce i fili immaginari, tessuti nel percorso di vita, in cui poter aprire il cuore ai sorrisi, agli sguardi al calore dell'accoglienza; per R.P. è un momento bellissimo, bellezza degli altri, leggerezza, libertà, potere di esserci; alcuni sottolineano la connessione con la natura grazie a questa esperienza; dare e ricevere nel pianeta meraviglioso su cui mi trovo (R.F.), momento intensissimo: sfiorarsi, guardarsi, bisogno di abbracciare (che ritorna), emozione e commozione, intensità incredibile; gioia a leggerezza per S.P., connessioni con gli altri e la natura come da bambina.

In particolare S.P. si ricorda di quando da bambina poteva muoversi senza regole e costrizioni, percependo le connessioni con il tutto; diverse altre persone, come lei, sentono di contattare o ricordare la loro parte bambina (3), oltre a questo ricordo L.I. sperimenta un profluvio di sensazioni

e di immagini difficili da sintetizzare, a riprova dell'intensità dell'esperienza, in generale prova un senso avvolgente di benessere, ma prova anche tutta una serie di sensazioni connesse a difficoltà nel proporsi, nell'osare, nel chiedere quello che desidera e di cui ha bisogno.

Per poche altre ci sono sensazioni di **non totale congruenza** nelle attività di coppia; M.B. non sente di avere la relazione che desidererebbe ma riesce a farlo capire; S.B.R. ha un po' paura di invadere la compagna.

Qualcuno percepisce la connessione precisa con **altri centri**: D.D. espandendo il respiro riesce a liberare la zona corrispondente al primo centro e prova un senso di apertura dal cuore al pube, di libertà e di connessione alto-basso (anche se non esente da qualche difficoltà, come lei stessa riferisce)

La funzione più **CORPOREA** di cui i/le partecipanti riferiscono maggiormente è quella del respiro, che è centrale e molto veicolata in questo tipo di laboratorio. In generale le attività centrate sul respiro sono percepite come utili a migliorarne la profondità e la consapevolezza, M.M. ed altre percepiscono una apertura più grande del respiro stesso; P.P. percepisce il corpo che riprende a respirare e le braccia come grandi ali dal centro del petto; qualcuno diventa più consapevole di qualche difficoltà a respirare fino in fondo e piano piano grazie all'attività riesce ad ampliare il respiro (D.D.). Qualcuno grazie alla presenza della compagna accanto riesce a superare un iniziale dolore e blocco al petto (M.G.) e a respirare in libertà. L.I. riferisce di percepire la centralità del corpo in tutte le sue parti. I movimenti più descritti sono quelli connessi alle aperture delle braccia, alla danza delle stelle, alla danza con l'aria e a quella della tessitura.

Per la maggior parte dei/le partecipanti la **VISUALIZZAZIONE** è facile, è coerente con quanto proposto e suscita emozioni molto intense (M.G. vede una stella gigante), a S.B.R. esce una lacrima in relazione alla sensazione di apertura nella concentrazione sul respiro; molte **IMMAGINI** sono metafore della sottile relazione con l'altro e/o con il tutto (che era tra gli obiettivi dell'attività). A.A. dopo la visualizzazione sente il bisogno di abbracciare (bisogno condiviso da molte) ma non se lo permette (e questa certamente sarà per lei un'esperienza ed una consapevolezza importante). Per P.P. il sostegno dell'altro è come l'ago della bussola che ritrova sempre il nord; C.S. vede neuroni interconnessi in un grande cosmo pulsante e vitale; K.I. vede una galassia di respiri verdi intrecciati tra loro, collegati ad un forte cuore rosso (il cuore è evidentemente un simbolo centrale del quarto centro); la galassia di aria e luce gialla e verde luminosissima è anche l'immagine di L.P. che si sente come sospesa in essa; R.P. disegna il momento di fusione, in cui il verde della sua stella che splende nel petto unisce tutti gli esseri; D.D. vede una coppa (che è un simbolo non veicolato nelle consegne) all'altezza del cuore e la percepisce come qualcosa di sacro e prezioso; la coppa volendola associare al Santo Graal come coppa del sangue di Cristo, rinvia a moltissimi simboli coerenti con il quarto centro, il sacrificio e il potere dell'amore, l'equilibrio tra le diverse dimensioni dell'essere (spirito-corpo, ma anche destra-maschile e sinistra-femminile) e così via...Anche per M.M. è il cuore l'immagine centrale che vede come la sua casa, con l'ombelico come porta, è un'immagine che la commuove e che disegna. Per alcune le immagini nascono già dal riscaldamento: E.R. fantastica su ali, rami, quercia, grandi mani maschili che tengono il cuore. L'albero, come elemento e compagno da abbracciare che fluttua nell'aria, c'è anche per M.B. e le

suscita il verso di Garcia Lorca 'verde que te quiero verde'. Per S.P. l'albero è una donna, ed è un'immagine che la sta aiutando a rielaborare il suo modo di essere donna e anche di poter essere madre. Anche S.B.R. disegna un albero, pur senza averlo visualizzato prima; bisogna sottolineare qui che l'albero, come già argomentato più volte in questo testo (è nel titolo stesso del volume!) è la figura antropomorfa per eccellenza, che proprio nel quarto centro trova una delle analogie più intense con l'umano, per via dell'equilibrio tra terra e cielo che rappresenta!

Molte nelle immagini visualizzate ricordano relazioni connesse alla famiglia di origine o attuale (5), al padre alla madre, al marito; S.P. è consapevole di voler porre in essere un modo di essere madre differente da quello appreso in famiglia; per L.I. ciò suscita le lacrime connesse ai bisogni non esauditi ed alla difficoltà di amare come desidererebbe; anche L.P. desidera di essere capace di manifestare più amore al marito. C'è anche l'immagine di famiglie che si ritrovano grazie all'amore di persone speciali (E.R.), e forse questo amore magico è rappresentato dalla stessa fatina verde con un fiore bianco che arriva dalla Via Lattea, che immagina sempre E.R.; e ancora l'immagine di persone divise da muri come i palestinesi (M.B.), muri che diventano alberi!

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano, anche qui, modi diversi, molto personali, di appropriarsi dei temi esplorati, in particolare, diverse di loro sperimentano e focalizzano una possibilità ulteriore di relazione, più possibile e positiva, da vivere e portare sempre più nella loro vita. A.P. focalizza il suo bisogno di aprirsi, respirare insieme e abbracciare; anche L.I. focalizza il proprio bisogno di aprirsi, osare e amare di più, avere fiducia, prendere l'iniziativa darsi i permessi di aprire il cuore; per S.B.R. la sensazione di maggiore apertura nel respiro è ciò che la fa piangere e che vuole ricordare; K.I. di aprire il cuore alle emozioni senza paura; S.P. di aprire il cuore al perdono per guardare avanti e al futuro con fiducia, mantenere in equilibrio le relazioni, nel rispetto dei confini; P.P. vuole fare memoria del calore dell'accoglienza, dei sorrisi e degli sguardi, sente che adesso, per lei che di solito si apre raramente all'altro, si sta accendendo una lucina, la stella nel suo petto vuole esistere e mostrarsi agli altri; R.P. focalizza come pur entrando in rapporto facilmente si apre solo in contesti che percepisce come adeguati; per M.G. c'è la volontà di ricordare la sensazione di grandezza, pienezza, luminosità del proprio cuore diventato stella gigante, nutrito dall'amore sconosciuto e inaspettato. M.B. desidera portare il senso di leggerezza e di presenza vissute nell'esperienza di movimento nei campi profughi.

Il tema della centratura è proposto come elemento di consapevolezza (da E.R. e non è stato veicolato esplicitamente); vicino a questo tema quello del cuore come so-stare per M.M., connesso al sentire della pancia (che lei definisce secondo cervello) dove entrano anche le relazioni, ma il cuore viene prima, è -aggiungiamo noi- appunto una dimensione importante di centratura.

Il tema della connessione armonica con il tutto è desiderio di memoria per diverse di loro, G.L. vuole ricordare proprio come tanti e diversi esseri viventi e entità, possano sentirsi in un'unità coesa, piacevole ed armoniosa, seppur ben diversificata al suo interno; L.P. individua la sensazione di apertura, di bellezza e amore, di connessione, dedizione e 'incondizionatezza'; R.F. vuole fare memoria del fatto che siamo tutti collegati e che andiamo verso la stessa matrice che ci ha creato, in questa consapevolezza ravvede la possibilità di riconoscersi nell'altro e di vedere in lui/lei più le cose che ci uniscono che quelle che ci dividono, così da avere compassione verso ogni essere; per S.P. il contatto con la natura, con il creato e con Dio c'è la forza per far risuonare il suo sì, affrontando paure e cedimenti. S.B. pensa che se le persone potessero, ogni tanto, assaporare queste emozioni, ascoltando il proprio cuore e quello degli altri il mondo sarebbe sicuramente diverso.

Emergono **RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE**: Il riscaldamento è molto apprezzato (5) introduce in una condizione di tranquillità e pace (G.L.). Molte apprezzano la danza delle stelle (6), corale per qualcuna, molto potente per altre, come un andare insieme e tornare più uniti per S.B. Quasi tutte/i vivono intensamente e con piacere il momento della tessitura. Molte/i apprezzano il movimento dell'infinito (5) come dimensione di apertura, piacere e femminilità. In geniale le diverse attività proposte risultano tutte proficue e piacevoli, nonostante per qualcuno l'attività a coppia, essendosi le coppie formate casualmente, non sempre è pienamente soddisfacente.

La percezione del colore verde, connesso alla stella nel petto, risulta congrua più o meno per tutte/i, anche se qualcuno (R.P.) riferisce che pur avendolo visualizzato bene, di solito associa al verde la natura nella quale si sente protetto ed inglobato (ma in questa unità c'è anche questo riferimento), lui dice che nei suoi pensieri è il rosa il colore che associa all'amore universale.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** possono essere considerati:

- Sviluppare l'identità affettivo-sociale. Sviluppare capacità autoriflessive.
 - Sviluppare le competenze relazionali: sviluppare la capacità di intimità, la capacità empatica e di amicizia. Sviluppo della capacità di accogliere, accettare, di rapportarsi, di collaborare con l'altro, di immedesimazione
 - Sviluppare le capacità comunicative non verbali
 - Consentire la strutturazione del senso di appartenenza
 - Sperimentare sensazioni di pace
 - Sviluppare la sensibilità nei confronti della propria cittadinanza terrestre e orientarsi verso la Compresenza e l'amplificazione della coscienza
 - Sviluppare sempre più l'equilibrio tra ragione ed emozione, spirito e materia, animus e anima, maschile e femminile, attivo, passivo... (non per tutte/i)
- **OBIETTIVO INATTESO:**
 - Sviluppare il piacere e il desiderio del contatto (anche fisico) delicato e rispettoso verso l'altro

5. QUINTO CENTRO

L'unità effettuata con questo gruppo è "*Danzare cantando*", così come descritta nel cap.5 della Seconda Parte, nella completezza delle consegne possibili.

Tra i **temi esplicitamente veicolati dalle consegne** emerge intensamente, come connesso alle **SENSAZIONI ed EMOZIONI** quello centrale della **voce**, che in questa unità viene esplorata con modalità molto libere e corporee, e che proprio per questo, pur mettendo potenzialmente in crisi può consentire ai/alle partecipanti di fare esperienza di aspetti molto delicati ma anche molto importanti per l'espressione del sé.

Diverse descrivono l'esperienza come molto forte/intensa, per alcune ha valore catartico e induce il pianto/lacrime (4). Praticamente tutti/e descrivono come piacevole tutta l'esperienza e considerano sorprendente la possibilità di ascoltare suoni e vibrazioni proprie e sul corpo del compagno/a (8) e

nel cerchio di voci (8). Sono queste esperienze che hanno un forte significato evolutivo, poiché consentono il prendere contatto e consapevolezza di alcuni aspetti dell'esprimersi e dello stare al/nel mondo che attivano una prospettiva differente e più evoluta sull'esprimersi in sé, permettendosi di darsi più permessi a riguardo.. In relazione alle voci nel cerchio sono descritte moltissime emozioni belle e intense, dolcezza e, sentirsi protetta accolta, coccolata (A.P); qualcuna dice che è piaciuto moltissimo, che c'era armonia e pace (A.A.); il tutto è percepito come una cassa armonica di vibrazioni da G.L, dalla quale ascoltare dentro il cerchio è definita un'esperienza molto suggestiva; per K.I. in relazione a questo c'è un brivido sulla pelle e una carezza; R.F. riferisce di canto armonico, unisono, gioia intensissima e senso di grande comunione con gli altri.

Molti/e grazie all'esperienza riescono a far uscire la voce, anche se in passato non era così facile, superando imbarazzo e vergogna, la dimensione ludica consente di superare timidezza e paura (A.P.). C.S. percepisce il suono intimo e profondo della sua voce, come se avesse trovato un misterioso tesoro, prova stupore nel sentirla, riesce a superare il nodo e la paura di utilizzarla così e sperimenta una grande commozione che la porta a sciogliersi in un pianto che segna l'inizio di un nuovo percorso. D.D. era preoccupata all'idea di lavorare con la voce, invece sta bene nell'esperienza e si sente a suo agio, ascolta la propria vera voce, le dispiace di non essersi permesse le lacrime nel momento del canto-danza collettivo nello spazio, non si permette di mostrare questa vulnerabilità. K.I. sente la grande emozione di sentirsi libera di far uscire la voce, di dare dignità di esistere alla sua voce. S.B.R si meraviglia nel sentire la sua voce così profonda intensa e duratura nell'emissione.

Qualcuna percepisce **difficoltà** nel fare uscire completamente la voce (A.A.), anche nel vocalizzare sulla musica (M.B.), qualcuna riesce a sciogliere dei nodi e superare le difficoltà grazie al lavoro sul respiro (K.I.). S.P. focalizza la presenza di un nodo alla gola che chiede di essere sciolto; anche P.P. sente come un nodo alla cravatta, ha paura di respirare e di farsi sentire, ma un filo di voce esce e le piace sentire l'armonia tra questa e il corpo, sostenuta anche dal piacere del gioco, sente che oggi qualcosa è cambiato.

Alcune di loro mettono in evidenza lo spessore della condivisione e del sostegno con/dell'altro per mitigare e superare le difficoltà; per L.I., che è una professionista della voce, è un'esperienza piena di emozioni eterogenee e contrastanti: calore e benessere insieme a poca spontaneità e paura di sembrare presuntuosa per via appunto delle sue competenze; ma le attività in coppia e in gruppo la aiutano ad acquietarsi e sentirsi investita di energia positiva. M.G. ha difficoltà nel contattare il respiro, sente un blocco nel petto e non riesce a smettere di piangere, ma grazie al contatto ed al calore altrui riesce a riprendersi ed a sorridere. Anche S.B.R. percepisce qualcosa che si scioglie grazie alle altre voci che entrano in lei, le scaldano il cuore e le fanno provare un'intensità unica. Anche M.M. supera le difficoltà iniziali grazie alla forza del gruppo, provando senso di sintonia; S.B. sente le proprie emissioni vocali più lunghe e viscerali grazie al contatto di coppia con il compagno ed il lavoro di gruppo con le compagne, poi, le permette un cambiamento emotivo dopo il pianto.

Come già detto altrove, c'è qui da sottolineare che le attività in coppia e in gruppo sono spesso incentivate in questo tipo di laboratori, poiché il confronto e la condivisione con l'altro è considerato un amplificatore di apprendimenti da molti punti di vista.

Anche l'esplorazione di movimento e voce insieme (5), con o senza musica, è percepita come un'opportunità molto interessante, bella e creativa, G.L. riesce a vivere a pieno la possibilità di ascoltare, l'armonia, il coraggio di entrare nella miscela di suoni con la propria voce; per K.I. c'è grande emozione nel vocalizzare sulla musica, che è come cullarsi; M.M. percepisce la bellezza,

ricchezza e colori dei canti e la complessità di essere lei, differenziata da quel mondo se pur in relazione.

Tutta l'esperienza è percepita come piacevole, rilassante, che ha generato un clima bellissimo (G.L.); molto liberatoria (K.I.); L.P. percepisce tranquillità, quiete, curiosità, novità, S.B.R. la definisce bellissima e traumatica in senso positivo, commovente, profonda e mistica. S.B. si commuove fino al pianto, vissuto come liberatorio (come altre compagne); anche altre due persone, abituate a usare la voce per lavoro, ritrovano delle conferme e delle amplificazioni in alcuni aspetti per loro importanti; R.P. dice che questa esperienza gli è piaciuta in maniera particolare, ha provato pienezza, calore, libertà comunione, intensità, senso di abbandono e fiducia; R.F. che ribadisce l'importanza sia della voce che del corpo ai fini di una manifestazione autentica della persona, dice che è stato bellissimo, potentissimo, molto emozionante e vero sentirsi risuonare.

S.B. percepisce bene **i centri precedenti** grazie al lavoro sulla voce, sente che il pube è coinvolto nelle vibrazioni, e che più c'è coinvolgimento dal basso più la voce risuona e lei si sente proiettata verso l'alto.

IL CORPO e il MOVIMENTO sono percepiti in maniera nuova sotto diversi aspetti; principalmente è percepita la gola.. anche come nodo da sciogliere, poi sono molti i rimandi al piacere di sentire le vibrazioni corporee; in particolare R.F. percepisce il corpo percorso da un lunghissimo brivido.

Le **IMMAGINI** che emergono sono connesse all'esperienza forte dell'uso della voce, e sono rivelatrici dell'intensità e del potere emozionante e trasformativo dell'esperienza, non è prevista in questa unità un'attività specifica di visualizzazione. Un'immagine che viene proposta in merito all'ascolto nel cerchio di voci è quella della Bolla (4) delicata e sonora (A.P.), colorata e vibrante per S.B., dove stare dentro (A.A.); per G.L. c'è una delicata e indefinibile cassa armonica che riluce vibrazioni, suoni e colori. R.F. si percepisce come in un tempio nel Pantheon e come coppa sonora, nei quali prova senso di pienezza e gioia intensissima; M.M. percepisce e disegna (pur non essendo richiesto) l'immagine di un fiore aperto all'altezza del ventre-diaframma ed una figura che definisce "Dea dell'ascolto", il terzo centro è qui coinvolto per via dell'uso della respirazione diaframmatica. Alcune immagini sono riferite alla percezione della propria voce: per C.S. è un misterioso tesoro. Per qualcuna è l'immagine di una **difficoltà**: un nodo alla gola ed una porta che si chiude se si cerca di forzare (S.P.). P.P. associa l'uso della voce ad un sogno in cui lei diventa una caffettiera, che con il suo tempo ribolle e fa uscire il liquido, così come lei si augura di lasciar uscire la sua voce.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano, come anche nei laboratori precedenti, modi diversi e soggettivi di appropriarsi dei temi esplorati, agevolando apprendimenti significativi, per molte la nuova scoperta della voce è tutt'uno con una nuova possibilità di espressione autentica del sé; per C.S. è l'inizio di un nuovo percorso in cui esprimersi per ciò che si è e dare voce a ciò in cui si crede senza vergogna; D.D. focalizza come in passato si sia sempre vergognata di parlare e ritiene che ciò sia collegato ai problemi di asma e di allergia, pur non essendosi permessa di piangere per non mostrare questa sua vulnerabilità ritiene che stia nascendo una nuova maturità in relazione a tutto ciò. K.I. riferisce di come lavorare su questo centro le abbia permesso di sciogliere blocchi che si porta avanti da tempo, accogliendo così la bellezza di respirare a fondo e sentire e far sentire la propria voce superando l'imbarazzo nel farlo. Per M.G. c'è la gioia nel cuore dopo un forte pianto liberatorio, anche per S.B.R. accade qualcosa di

simile, ma soprattutto lei vuole fare memoria dell'emozione provata nel sentire la sua voce e nel recepire le voci degli altri. Per P.P. c'è la gioia di 'ribollire finalmente' (come la caffettiera del suo sogno che lascia uscire il liquido-voce), come un canto di libertà che dà spazio alla voce, ad un sentire armonico e intonato, alla possibilità di prendersi cura del 'grattio' che vuole essere amato; tutto questo per lei agevola l'assunzione di consapevolezza di permettersi di essere finalmente se stessa, di fiorire, e perciò immagina di riprendere in mano un suo progetto teatrale... R.P. è grato per l'esperienza e vuole farne tesoro. R.F. esprime l'intenzione di allenare il corpo e la voce ogni giorno, avendo cura dei doni che le sono stati dati, nell'attenzione all'armonia nel quotidiano, cercando di rimanere in uno stato creativo permanente, o quanto meno fare quel che si deve fare con amore ed energia.

Alcune riescono a dare un nuovo volto ad alcune difficoltà, intravedendone un'evoluzione possibile. A.P. focalizza come la sperimentazione ludico-vocale le richieda un senso di autoironia che la caratterizza poco e che vuole conquistare per potersi rilassare con se stessa, essere più distesa e giocare. È questo un aspetto che va a completare le caratteristiche identitarie riassunte dal terzo centro di energia. L.I. diventa ulteriormente consapevole di alcune sue difficoltà e dualità, connesse alla sua identità professionale ed a quella personale, sente che adesso comincia ad esserci più equilibrio. Anche S.P. pur avendo vissuta la difficoltà di emettere la voce, dovuta alla paura, al giudizio, alle tante parole non dette, e a un parlare-mangiare vissuto come atto aggressivo e per questo congelato e interrotto, focalizza l'importanza e la disponibilità di lavorare proprio sull'espressione vocale e verbale del sentire.

Molte hanno piacere a fare memoria della corallità-vibrazionale e coreografica (fondamentali per il quinto centro) vissute grazie all'esperienza; G.L. fa memoria della risonanza dell'armonia che si è creata dentro di se ed intorno a sé; L.P. vuole fare memoria di questa sensazione di vibrazioni cosmiche positive e di scoperta. M.M. fa memoria sia dell'ascolto di sé attraverso la voce, sia dell'ascolto degli altri, della meraviglia dell'appartenere a tutti questi "colori" di suoni e di unicità e della meraviglia preziosa anche del proprio colore e dell'unicità del proprio silenzio (ed il silenzio è l'altro lato polare ed essenziale del logos).

Emergono anche in questi diari alcune **RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE**: R.P. apprezza la gradualità, il garbo e la morbidezza dell'esperienza, che gli hanno permesso, nonostante lui sia abituato alle improvvisazioni vocali, di godere in modo particolare di quanto proposto, sentendo di usare la voce con grande libertà e senso di fusione..

Come indicato nelle tabelle di codifica questa è un'unità che, come elaborazione, richiede una **PRODUZIONE COREOGRAFICA** con emissione di suoni e/o parole/canti, ma per rispetto della privacy delle persone coinvolte nel laboratorio si è scelto di non pubblicare le video-riprese. Si può comunque riferire, che, in base ai dati osservativi condivisi dalle conduttrici dei laboratori, che le produzioni coreografiche hanno generalmente consentito un miglioramento degli indicatori espressivi di movimento (si vedano i par. 7-8 del cap. 5 della parte seconda) ed una maggiore fluidità tra di essi. Inoltre, sia per chi conduce che per tutte le persone coinvolte assistere alla performance dell'altro è sempre molto sorprendente ed intimo-magico allo stesso tempo, emergono infatti gestualità e sonorità decisamente non scontate, che dicono molto dell'unicità di chi si muove e suona (è questo un materiale certamente molto utile per comprendere meglio il momento evolutivo dei/le danzatori/trici, anche sul piano della simbologia del movimento). A proposito

alcune di loro si esprimono come segue: A.A. riferisce della bellezza del momento della coreografia di gruppo, dell'armonia e del legame, suoni e movimenti erano armonici, come se avessero la stessa idea in mente; per G.L. c'è estremo coinvolgimento e divertimento (ma anche altre riportano questa emozione 3) nel gioco in coppia e poi nella creazione di gruppo, c'è comunione e condivisione giocosa e leggera di voce e movimento. Anche L.I. percepisce forte energia nel lavoro a 4, il suo giudizio professionale lì si acquieta e si sente investita dall'energia positiva. L.P. si sente libera di creare. Per M.B. è la parte che preferisce, bello lavorare all'integrazione con il suo gruppo. Per R.P. la creazione in gruppo è una bellissima esplosione di energia. R.P dice che assistere alle esibizioni è stato bello, lo ha colpito la ricchezza delle creazioni, la varietà dei mondi. Per R.F. grazie a tutto ciò lo spazio risulta arricchito.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** possono essere considerati:

- Sviluppare le competenze comunicative.
- Sviluppare le capacità di silenzio e di ascolto. Sviluppare la capacità di risonanza e sincronia con gli altri.
- Sviluppare la creatività come capacità di essere autentici. Trovare la propria voce.
- Sviluppare le capacità espressive. Sviluppare la creatività artistica in particolare attraverso il movimento e l'utilizzo della voce.

Emerge come **OBIETTIVO INATTESO** non esplicitamente progettato:

- Accettare l'unicità del proprio essere e del proprio modo di esprimersi.

6. SESTO CENTRO

L'unità sperimentata da questo gruppo è quella descritta per questo centro nel cap.6 della Parte Seconda "*Danzare un sogno*". È questo un laboratorio centrato sul mondo interno, e su intense attività di visualizzazione. Coerentemente con le caratteristiche delle proposte esperienziali emergono, quindi, principalmente, intensi vissuti connessi alle immagini evocate. **SENSAZIONI ED EMOZIONI** sono dunque, qui, profondamente connesse alle **IMMAGINI** visualizzate e riferite dai/le partecipanti; le sensazioni generali percepite sono prevalentemente piacevoli; A.P. riferisce che per lei tutto è legato, tutto risuona, tutto vibra; a D.D. piace attraversare lo spazio danzato dagli altri, assorbire energie e colori, giocare con le scie luminose; per E.R. è un gioco divertente e familiare; per G.L. tutta l'esplorazione è molto suggestiva, l'atmosfera è come un grande respiro capace di colmare ogni angolo del corpo; S.B.R. la descrive come un'esperienza bellissima, vive le onde sonore come penetranti e che vibrano dentro; M.M. si stupisce per la sua facoltà di ricordare e immaginare luoghi come se fosse lì; per S.B. sente di potersi lasciar andare, e percepisce calore e morbidezza; per K.I. sin dal riscaldamento prova piacere, si sente a proprio agio, sperimenta molte emozioni nel gioco delle scie; c'è totale benessere nel danzare le onde musicali per L.P., nel lasciarsi andare e piacevolezza di condividere e danzare le **scie colorate**; queste ultime risultano piacevoli praticamente per tutte, anche M.G. riferisce di averne viste di tanti colori e di averle percepite come carezze che sostengono e calmano, accompagnandola dalla rabbia alla serenità; per M.M. sono come fili d'argento che si intessono intorno a lei come un bozzolo

iridescente, ed in un riverbero di colori in un intreccio molto bello; P.P., che si sente affaticata e ultimamente non riposa bene, si lascia coinvolgere dalle scie che prende ed elabora.

Vengono descritti per la maggior parte **sogni 'diurni'**, o a metà tra notturno e diurno, che consentono alle protagoniste di focalizzare ulteriori possibilità e attitudini o trasformazioni possibili dentro di sé, la facoltà di immaginare è, infatti, anche l'opportunità per fantasticare su ciò che può essere e predisporre alla sua realizzazione; A.P. visualizza un personaggio della sabbiera² fatta in un laboratorio precedente, lo vede al centro di raggi colorati, che emanano dal cuore, come se potessero illuminare la sua coscienza, si vede diversa leggera e solare, vede poi scie colorate che buttano giù le mura dalle quali si sente soffocare... C.S. vede un pattinatore che esplora mondi, un bosco, un mondo marino sommerso, M.G. visualizza il modo in cui vorrebbe vivere e la sua danza è di gioia e di festa, condivisone e pace, grazie ad aver percorso strade nuove e avere la certezza di aver concretizzato ciò in cui crede in ciò che adesso lei è; D.D. sente la piacevole sensazione di essere sostenuta e protetta dall'Albero-Dino e vede i corpi suo e di un'altra persona (compagno probabilmente) accoccolati nella forma dell'immagine del Tao (c'è forse, in queste immagini, un completamento di polarità interiori che sono rispecchiate nel rapporto con un'altra persona?); E.R. ricorda la sua familiarità sin da bambina con le capacità di percepire la realtà visiva delle cose astratte (suoni, parole...), e vede una molteplicità di immagini che richiamano diversi sogni (notturni-diurni) ed elementi emersi in laboratori precedenti, tra cui: montagne, cella di un carcere con tre persone dentro (che lei conosce) vi entra l'arcobaleno e sboccia un fiore, lei ha le chiavi, fine della guerra e festa collettiva e persone che si ritrovano, viaggi connessi a matrimonio e cura di bambini; nella profusione di immagini proposte da E. c'è certamente l'intenso lavoro fatto su di sé, anche durante e grazie alla formazione, e c'è certamente il grande senso sociale che è un suo talento sempre più ricco e appassionato; qualcuno accenna a un sogno molto emozionante, che smuove, che poi però non descrive, forse perché troppo personale (G.L. e M.M.); L.P. prova la tristezza ed euforia insieme nell'immaginare di realizzare un sogno che desidera ma che per adesso è irrealizzabile; K.I. vede una coppa con all'interno un fiore, poi un splendida luna, il suo immenso cane bianco che non c'è più, un prato verde ed una bella giornata di sole, bello danzare con la luna e correre con il cane, misto di gioia e tristezza, sembrano qui palesarsi un insieme di ricordi e simboli connessi con aspetti personali più o meno consapevoli della protagonista (sua affettività, femminilità, integrazione di polarità, qualcosa che sboccia etc...); P.P. vede una vasca, alberi di tiglio profumati e una strada bianca dove tutto è in armonia, la luce filtra attraverso le fronde ed il vento arriva fino a lei e la accarezza, in realtà è il luogo in cui vive, (forse le emozioni le dicono qualcosa di nuovo?); R.F. fantastica su frasi e scene di film, che la conducono a fare una sintesi poetica di immagini dove il cammino sempre più deciso chiama il mare, ed il respiro all'unisono con quello del mare scioglie nodi, nel vuoto che si crea qualcosa prende forma (forse qui il mare allude proprio all'infinito mondo inconscio-immaginale con il quale siamo via via necessitati a confrontarci per fare posto a nuove forme?); S.P. nel sogno prova grande piacere, senso di gioia profonda, di unione e incontro, ed infatti il suo sogno è connesso a persone alate abbracciate che danzano nell'aria, elevandosi verso il cielo (il bisogno di elevazione delle polarità maschili e femminili che sono in lei, e/o il desiderio di vivere una relazione più pura ed elevata? Forse troppo elevata?); S.B. vede un pacco regalo a forma di caramella, color oro, dalle estremità vengono fuori

² Cfr. Naccari, 2012, pp.119-127.

due mani... ha difficoltà a riaprire gli occhi (forse solo lei potrebbe raccontarci quale dono la vita le ha riservato, dopo questa sua previsione onirica)

S.B.R. ricorda un **sogno notturno** che si intreccia con ricordi diurni, nel sogno sfere colorate nascono dalle sue mani, questa metafora creativa richiama in lei l'immagine di suo padre che genera la figlia, la abbraccia e la coccola, ma tutto questo sembra diventare anche una metafora dello Spirito Santo che è immagine di legame, che è amore, vicinanza-presenza-preghiera di padre e figlia.

L'attività in coppia è per lo più percepita come piacevole e molto costruttiva, C.S. descrive la sua danza con E.R. come lenta, di conoscenza, riposo e contemplazione, come se insieme avessero trovato un tesoro da custodire; anche E.R. percepisce la danza con C.S. come esperienza bellissima, come rispettoso e silenzioso accordo, nonostante inizialmente fosse diffidente nella possibilità di condivisione; per G.L. c'è un'iniziale difficoltà nello scegliere qualcuno per l'attività in coppia ma poi la danza a due e la condivisione dei sogni sono meravigliose, condividere e moltiplicare l'emozione la fa sentire rassicurata; K.I. nel gioco con la compagna prova pace, si sente completata, al punto che nel disegno di lei emerge una casa che K. stessa vorrebbe costruire!... Per L.P. danzare con la compagne la distrae dal soliloquio con la sua sofferenza; per M.G. la piacevolezza dell'incontro si estende a tutto il gruppo nel quale percepisce il proprio corpo come fatto di luce e le onde di colore si espandono in giganteschi abbracci con i colori brillanti di tutti; per M.M. danzare con G.L. dà luce e speranza al suo sogno che la aveva un po' disturbata; per S.B.R. danzare con R.F. è l'occasione per ricordare il fiore preferito della propria madre.

Corpo e movimento sono principalmente percepiti in forte connessione con le immagini descritte: per A.P. il movimento parte dal cuore, poiché è il punto del corpo più importante nella sua visualizzazione.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano aspetti evolutivi importanti connessi alla loro situazione presente, pur rievocando spesso elementi del passato. Poiché il percorso formativo prevede anche uno studio specifico sull'importanza dell'immaginazione; esse sanno dare valore a ciò che riescono a visualizzare.

Grazie alla visualizzazione diverse di loro individuano nuove opportunità e attitudini interiori; A.P. diventa più consapevole e determinata nel porre in essere i cambiamenti che già sa di dovere effettuare per non soffocare in quelle che vede come sabbie mobili; C.S. vede nuovi mondi e la possibilità di esplorarli in velocità, con un misto di timore e passione; D.D. si chiede il perché e il senso delle sue immagini, ma già nel porsi le domande c'è l'apertura e la disponibilità a coglierne il significato; G.L. nella gioia provata nel vivere il suo sogno-desiderio come realizzato attinge la forza per impegnare tutte le risorse così da avvicinarsi passo dopo passo alla meta. Per M.G. la consapevolezza di cui fa memoria è la stessa che propone nell'elaborare il suo sogno: certezza di aver concretizzato ciò in cui crede in ciò che lei è grazie ad un lungo cammino e ad aver percorso strade nuove; per M.M. riemerge con forza un sogno che credeva passato (evidentemente le parla ancora), e vuole fare memoria della condivisione del sentire forte e profondo; P.P. si accorge di aver fantasticato su un luogo che è quello in cui vive e si dispiace per non aver visto nella realtà lo sbocciare di una ninfea nella vasca che ha visto nel sogno, ma scrive anche un testo poetico in cui si augura di vivere le sensazioni descritte nella fantasia onirica, (come un segnale indicatore verso cui

andare?); R.F. riflette su come queste capacità intuitive che riguardano il sesto centro le appartengano sin da bambina, ovvero strane intuizioni e previsioni, il piacere di intrattenersi con i sogni, sua nonna le è stata maestra in tutto questo, l'esperienza è per lei occasione per rinnovare l'interesse e la passione verso tutto questo mondo altro come patrimonio da sviluppare per farne buon uso; anche S.P. riferisce del suo piacere infantile di immaginare e liberare così la sua essenza, adesso in relazione a questo c'è un'altra consapevolezza, un modo di vivere più pieno e radicato che si riflette nella danza.

Emergono le seguenti **RIFLESSIONI sulle METODOLOGIE**: Per G.L. il riscaldamento e la danza iniziale dell'arcobaleno contribuiscono a vivere un senso di rilassamento, piacevolezza, serenità e pacatezza; D.D. e anche M.M. sono colpite positivamente dalla gradualità delle consegne mirate a far muovere tutto il corpo a partire dalle percezioni delle onde sonore; E.R. per via dei suoi specifici gusti non apprezza la musica di Natalie Imbruglia usata durante la visualizzazione del sogno.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** possono essere considerati:

- Sviluppare l'immaginazione.
 - Sviluppare il pensiero divergente, le capacità intuitive.
 - Nutrire e sviluppare le capacità di provare meraviglia e stupore.
 - Individuare elementi archetipici che nutrono l'identità personale
 - Sviluppare una visione interiore.
 - Permettersi di assumere prospettive nuove, più costruttive, sulle proprie immagini interiori.
 - Educare alla integrazione tra le possibilità analitiche-convergenti (emisfero sinistro) e quelle intuitive-immaginative-divergenti (emisfero destro).
- **OBIETTIVO INATTESO:**
 - Rievocare ed integrare ricordi particolarmente significativi

7. SETTIMO CENTRO

L'unità proposta a questo gruppo in relazione al settimo centro è "*Danzare pregando*", descritta nel Cap.7 della Parte Seconda. Dalle testimonianze che emergono dai diari sembra che l'unità raggiunga intensamente l'obiettivo di consentire di vivere un'esperienza spirituale, come esperienza mistica, difficile da descrivere e non rapportabile alla quotidianità; sono riportati, quindi, vissuti e 'visioni' molto particolari, destinati a rimanere come un'esperienza ed una memoria molto importante, a cui attingere per il proprio percorso evolutivo. Le **SENSAZIONI ed EMOZIONI** sono quindi prevalentemente connesse a questo senso di: piacevolezza (4), di beatitudine/serenità/benessere (4), calma, tranquillità (2), pace (2) interiore, bellezza (3) e gioia, leggerezza (3), intensità (4), stupore, calore, non voler smettere, pizzicore e vibrazioni; senso di protezione in un'immensa energia come una grande nuvola dentro la quale danzare in pace (K.I.);

energia che riempie completamente (4). Diverse persone, riportano, inoltre, un senso di apertura (4), espansione, presenza, momento liberatorio (3).

Molte definizioni relative ai vissuti che vengono narrati nei diari vanno nella direzione della descrizione di una vera e propria esperienza mistica. L.P. percepisce se stessa in una dimensione a-temporale e a-spaziale, l'energia che entra insieme al respiro veicola anche il suo spirito e rende i confini corporei impercettibili, si sente fluttuare nell'energia in una danza leggera, impalpabile, luminosa e splendente. M.G. percepisce l'interno del corpo bianco con sfumature di tanti colori, si percepisce protesa verso il cielo, sente energia pura, senza più nessuna divisione tra dentro e fuori. Sin dal riscaldamento sono riportate sensazioni di forte energia che sale nel corpo fino a fuoriuscirne (K.I.)

L'esperienza di scambio con la compagna rivela emozioni molto differenti anche in base ai vissuti pregressi che ciascuna porta con sé: C.S., che sente la sofferenza della compagna, percepisce se stessa come una coppa che contiene abbraccia e condivide; E.R. che è la compagna di C.S. grazie alla presenza di questa si permette un pianto dirompente; per D.D. è molto bello condividere la sua danza della luce, si sente protetta e sostenuta, nell'osservare quella dell'altra si sente partecipe di un momento mistico; per L.P. l'incontro arricchisce l'esperienza precedente grazie all'accoglienza e all'empatia; per PP c'è stato un momento prezioso con IC che porterà con sé per sempre; per R.F c'è bellezza della condivisione.

Gli **altri centri di energia** sono spesso citati, soprattutto in relazione al riscaldamento, centrato su una attivazione sottile di essi; per A.P questa possibilità di ricontattarli è percepita come piacevole, come un bisogno, come fare un viaggio, il cuore (IV centro) è percepito come fondamentale, da lui proviene luce, calore, felicità, vita; anche per I.C. il cuore è percepito come fonte di luce; per M.G. è come se dentro si rimescolassero dei colori.

Diverse riferiscono in merito all'importanza del radicamento (primo centro) come polarità importante per lasciarsi andare al cielo in sicurezza ed equilibrio; M.G. dice che i piedi forti la aiutano a percepirsi più vicina al cielo; MM. sente meglio il peso nei piedi; anche per SP l'energia parte dai piedi, profondamente radicati a terra, anche lei sente che più il movimento è radicato più avverte il contatto con il cielo, spesso un braccio tende al cielo e l'altro verso la terra a creare un ponte tra le due dimensioni; anche per SBR il corpo è radicato e allo stesso tempo aperto al cielo, le vibrazioni arrivano fino ai piedi, come una scossa, per SB la percezione di radicamento è ciò che le permette di superare l'iniziale smarrimento ed andare con serenità nel movimento verso l'alto.

A.A. (per indisposizione) non partecipa al movimento e fa da testimone dell'esperienza delle compagne e riferisce di vedere nel **CORPO e nel MOVIMENTO della loro danza**, tensione verso l'alto, unione, complicità, vede anime unificate, accoglienza. C.S. sente nel muoversi verso l'alto che anche lo sguardo è importante; D.D. percepisce qualche difficoltà-fastidio nella respirazione e leggero senso di vertigine, che comunque la portano a percepire dopo senso di apertura ed espansione. La percezione dell'energia nel corpo è molto forte (3) e rende più leggera e assai piacevole l'esperienza. Per SBR tutto il corpo respira. MM. Sente in particolare la leggerezza nelle braccia che di solito ha affaticate. Per R.F. c'è il gesto del braccio e della mano come a voler togliere il residuo di pensieri. E.R. e diverse altre percepiscono il *gesto del calice* come potente ed attivante, in generale il movimento è percepito come strumento di preghiera, è questo un aspetto che

si ricollega alla ricerca danzante e mistica di danzatrici come Caterine Golovine, Mireille Negre e molte altre, così come descritto nel par. 7 del cap. 7 della Seconda Parte.

Le IMMAGINI sono fortemente connesse alle consegne della visualizzazione relative alla *luce* e al *fiore*, come metafore connesse al VII centro, ma sono comunque visualizzate con caratteristiche molto differenti in base alla soggettività ed alla immaginazione peculiari di ciascuno/a. Il fiore viene visualizzato più o meno da tutte/i; per molte è una ninfea, con colori connessi a questo centro, bianco e fucsia, oppure un fiore di loto (2) piccolo e aperto, o grandissimo (4) come un cappello a falda larga, bianco brillante, oppure che si schiude con i petali (2, per P.P. un petalo alla volta dolcemente) che danzano e si staccano per salire ancora più in alto e poi ricadere come lacrime, o con tanti petali sottili di luce, di una materia quasi d'aria e di un colore simile all'opale (2), che danza ruotando per salutare e ringraziare tutte le direzioni. La luce è percepita come brillante, bianca, sia al di sopra delle persone che intorno a loro (è riportata così da A.A. che ha osservato, ed è dispiaciuta di non aver potuto prendere parte all'esperienza); per D.D. essa è principalmente energia che sale e scende, dalla quale si sente attraversata (percezione di diverse di loro), e che rende lo spazio più denso e ricco; per E.R. la luce è bianca piove dal fiore enorme, ci sono arcobaleni che giocano con lei bambina piena di speranza e che contatta esseri bellissimi; per K.I. dalla testa fuoriesce acqua pura e fresca che bagna un fiore bianco e oro; per L.P. è una luce tiepida bianca e celeste che risveglia e si espande tutto intorno, muove il corpo che a sua volta direziona poi l'energia luminosa; per P.P. la luce ripulisce un canale nero che si apre sul suo vertice, per RF esce come un fascio cilindrico e porta gioia ed energia, si trasforma poi in un cerchio che protegge tutta la sua persona; anche S.B. si sente circondata da una sfera di energia che la attraversa dalla testa ai piedi, che poi la avvolge con un andamento a spirale, poi vede un vortice azzurro e una clessidra. È interessante notare qui come ritornino alcuni simboli, i vortici-spirali (immagini di transizione e di trasformazione) e la clessidra, forse anche a ricordare che il tempo più importante è il presente in cui si schiude l'eterno? (Cfr. cap. 7 della seconda parte).

Nell'esperienza del calice, C.S. vede quest'ultimo colmo di acqua color oro.

Altre immagini riferite sono fortemente connesse a dimensioni esistenziali e/o bisogni soggettivi che sembrano tradotti in metafore visive; C.S. muovendosi sente di spostare nuvole alla ricerca della luce, una volta scansato il grigiore delle nuvole vede un vortice (come accennato sopra, rivela un'intensa transizione verso una trasformazione-evoluzione possibile?) e poi due soli luminosissimi (completamento gestaltico di stimoli visivi? Oppure simboli relazionali?). M.M. pensa alla canna vuota che suona attraversata dall'aria, come metafora dell'essere umano, grazie all'esperienza di formazione si sente più in grado di vivere il significato di questa immagine, di accogliere luce e aria, sente di aver lavorato nella giusta direzione, e sente di poter assaporare i frutti dopo un lungo lavoro. P.P. al centro del suo fiore vede la nonna, persona molto importante nella sua vita che le ha trasmesso passione per la musica, per i simboli, che le dice qualcosa: "quando qualcosa non ti piace capovolgilo", dopo vede una clessidra (già riportata sopra), interessante notare come questa frase sia particolarmente in sintonia con la stessa immagine non solo della clessidra ma anche dell'albero capovolto come albero della evoluzione umana, P.P. è nella media età adulta, il cambio di prospettiva è una risorsa della coscienza, in particolare della coscienza matura; anche la clessidra si capovolge e, guarda caso, ha a che fare con il tempo che nel mezzo del cammino della vita è come se conducesse a ritornare verso il luogo dal quale si proviene nella nascita (Cfr. Naccari 2018, pp. 100-101).

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** riferiti dalle protagoniste esplicitano modi diversi di fare propria questa dimensione spirituale, accogliendola come memoria importante per il proprio futuro nella direzione di una prospettiva più elevata, centrata e spirituale del proprio stare nella vita. Per D.D. la memoria è relativa all'essersi sentita protetta e all'aver potuto partecipare ad un momento mistico; anche per K.I. il viaggio verso l'alto, la pace e la gioia in cui si è sentita immersa e protetta e nutrita è ciò di cui fare memoria; per L.P. è la sensazione di leggerezza di pace, espansione, immensità, di sublime che fa risplendere tutto, della sensazione di comunione con tutto e tutti; M.G. associa l'esperienza ad un suo ricordo significativo di purificazione e rinascita di gioia piena; P.P. sente il bisogno di ringraziare per la vita, il cosmo, l'aria, i sorrisi e la musica; percepisce questa esperienza, inaspettatamente, come quella più liberatoria, emotivamente molto forte; R.F. vuole fare memoria di essere energia pura e di poter rimanere nella gioia; anche SBR vuole fare memoria delle sensazioni di benessere, stupore, energia, calore e di non voler smettere...

C.S. che vive l'intenso e sofferto momento di E.R., matura la consapevolezza che la speranza nell'essere umano di poter cambiare le brutture che accadono nel mondo, è centrale per la vita stessa; per E.R. lo scambio anche verbale con C.S. e con la conduttrice del laboratorio le consente di autorizzare se stessa a proseguire sui suoi passi, erano queste le parole di speranza che il suo dolore attendeva.

Qualcuna focalizza bisogni ed elementi di consapevolezza legati ad **altri centri**; A.P. riferisce di essere più consapevole, grazie all'esperienza dell'unità, di come ha bisogno di aprirsi di più agli altri, di condividere gioie e dolori, di lasciar scorrere la luce del dare e avere amore; per E.R. è importante la piacevolezza di attivare la colonna dal basso verso l'alto; S.P. riferisce di quanto sia importante mantenere l'equilibrio tra alto e basso, tanto più si scende quanto più ci si eleva, più ci si sente radicati più ci si avvicina al cielo.

Le **RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE** riguardano per lo più l'apprezzamento del riscaldamento che contatta delicatamente i distretti corporei correlati ai vari centri, l'aria sale come linfa vitale ad ossigenare le 'stazioni' del corpo (PP), arrivando come un dono, il lavoro sulla respirazione permette di rilassarsi ed aprirsi verso l'alto (K.I.), rende piacevole l'esperienza (L.P.) da M.G. il respiro è percepito come purificatore, dopo gli esercizi ad esso connessi si sente più leggera. Come per i laboratori precedenti le riflessioni sono maggiormente riferite al riscaldamento, poiché dopo, nell'esplorazione, l'immersione nell'esperienza è tale da costringere le persone a focalizzare e a riportare i vissuti personali piuttosto che a riflettere sulle attività.

PRODUZIONI NARRATIVO-POETICHE (Preghiere)

Nel momento della produzione espressiva le partecipanti sono state lasciate libere in relazione a come mettere in memoria l'esperienza, potevano scegliere tra un testo poetico o un disegno, oppure entrambi; dunque, c'è una certa varietà nei prodotti realizzati (per quanto riguarda l'analisi dei disegni si veda l'Appendice F). Le produzioni narrativo-poetiche condensano in immagini molti degli stati d'animo provati; certamente queste immagini hanno prima di tutto la funzione di attivare modalità del sentire interno che altrimenti rischiano di non essere mai percepiti tanto siamo abituati/e a dare valore a sensazioni più concrete; son questi invece vissuti che riguardano l'essenza più intima dell'umano, il centro stesso dell'essere. Sono testi molto vicini a quelli conosciuti come testi mistici, nei più diversi contesti storici e geografici (Baldini, 1986). Rileggere questi testi potrà

essere per ogni narratrice/tore un modo per rievocare e riassaporare queste sensazioni, e ritrovare, così, un punto di riferimento al di là del vorticoso affannarsi nella vita; è inoltre auspicabile che a questa esperienza segua una sorta di opzione morale fondamentale connessa alla realtà spirituale e misteriosa dell'esistenza. Certamente aver fatto questa esperienza, sarà per loro una conferma nella direzione della loro possibilità di apertura ai mondi celesti nell'equilibrio con i mondi terrestri. Invitiamo a leggere i testi per intero nelle codifiche (Appendice C1, Centro VII) per godere della loro bellezza!

Alcune composizioni hanno il suono appassionato della **preghiera, come dialogo** con la dimensione misteriosa che ci tiene in vita; così il testo di D.D. che delicatamente dona le proprie mani, la propria danza, il corpo trasparente, così da essere condotta con piede fermo e coraggioso, così da poter schiudere le ali, accogliendo lungo il cammino, così da poter vedere la bellezza, e poter riposare nel 'tuo' (del mistero) grembo; K.I. si rivolge ad acqua pura che scende dal cielo e nutre corpo e anima, che possa donare un'eterna danza in una nuvola di luce, leggerezza e pace; M.G. si rivolge a Dio che è fratello, padre, amico, uomo, rievocandone l'abbraccio, la presenza attenta di molti momenti ed indicando la determinazione di ritornare a stringersi nel Suo abbraccio. SBR si rivolge a luce santa, chiara, vibrante, chiedendole di vibrare e scorrere in lei, luce che sente nel suo corpo ed è percepita da tutto il mondo, che illumina e dà forza; R.F. si rivolge alla luce dell'universo che possa raggiungerla e trafiggerla, così da diventare energia pura, e luce e gioia in cui saltare dentro; S.P. dice della fiamma di luce, luminosa e celeste, connessa all'abbraccio del cuore, che effonde caldo amore e giubilo e canto, musica soave e preghiera

Altre sintetizzano in immagini molte delle **storie** che grazie all'esperienza hanno contattato-ricordato; E.R. forse condensa alcuni elementi del suo dolore, che consuona con quello di molti, forse bambini, dolore che forse nelle storie è causato da bestie con ali mostruose e combattuto da fate che non hanno paura di guardare le bestie negli occhi e di ricacciarle nell'oscurità, per difendere i bambini e ciò che rappresentano (la speranza), sostenute da esseri luminosi che abitano i fiori, e che sono amiche dell'arcobaleno e della luna. Anche I.C. ricorda e risuona d'un amore materno, evocando un testo scritto forse per la sua piccola, il fiore sbocciato nella sua immaginazione evoca lo sbocciare della figlia amatissima, che ha acceso una luce nel suo cuore emergendo dal buio di uno stagno.

Qualcun'altra tesse frasi dense delle **immagini vissute ed evocate**, così L.P. che dice della luce come risveglio e respiro dell'anima che può dissolversi per divenire tutto e risplendere. M.M. dice della canna (come metafora di ciò che lei è stata capace di diventare) senza tempo e senza peso, senza dolore, che proprio perché vuota è leggera e ricolma di ciò che non si può dire, che è fiore di luce e suono di vita che passa e sta con infinito amore. P.P. sembra ringraziare per molte cose.. per la vita, la luce vissuta e ritrovata, l'incantesimo della danza, per il dono di un'amica che condivide una ricerca curiosa, per una compagna di giochi e di pensieri fantastici, per la nonna e i suoi doni e consigli.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** possono essere considerati:

- Accogliere e soddisfare i bisogni spirituali.
- Imparare ad ascoltare il proprio mondo interno

- Migliorare le capacità di attenzione e di rilassamento, di distensione interiore
- Migliorare il tono dell'umore
- Implementare le capacità immaginative
- Migliorare le competenze centrate sull'intimità relazionale spirituale
- Imparare a coltivare ciò che è destinato a durare
- Agevolare l'espansione della coscienza
- Migliorare la capacità di esternare ed esprimere le sensazioni 'sottili'

OBIETTIVI INATTESI:

- Percepire in se stessi/e la possibilità di farsi tramite di elevazione spirituale, di poter essere testimoni di luce, di donare bellezza e meraviglia.