

## APPENDICE D2. Analisi dei temi e dei contenuti dei Diari e delle Produzioni Narrative. Gruppo 2016-17

L'analisi qui proposta è effettuata in relazione alla codifica dei diari dell'esperienza e delle produzioni narrative riportata nell'Appendice D1, è, dunque, consigliabile leggerla dopo aver letto quella, oppure potendo contemporaneamente dare uno sguardo a quanto inserito lì. Come per l'appendice C2, è un'analisi dei temi e dei contenuti (Trinchero, 2002, pp. 378-380) effettuata in relazione alle motivazioni ed alle domande di ricerca<sup>1</sup>, la peculiarità soggettiva e la ricchezza di quanto riferito dalle 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 lo spessore di quanto narrato dalle persone coinvolte nei laboratori sono solo parzialmente individuati.

### **1. PRIMO CENTRO**

Questo gruppo ha partecipato all'unità di lavoro: "*Danzare la stabilità*" così come proposta nel cap.1 della Prima Parte.

Nel considerare le **SENSAZIONI/EMOZIONI** emerse in connessione al movimento si evidenziano temi, congrui con quelli connessi al primo centro come costruito culturale-simbolico, che sono stati esplicitamente veicolati nelle consegne e che sembrano essere stati esplorati in maniera personale e pertanto significativa. Tra questi, principalmente: stabilità/solidità/sicurezza (9 volte, nella fragilità per E.C.), forza (6 come forza interiore per C.B.), naturalmente il tema che ritorna più volte è quello relativo alla terra/terrena (13 che restituisce energia nuova per A.B., con cui c'è uno scambio di energia (8), bella sensazione per Fr.Br.; universale per N.G.), radicamento (6), peso/pesante (2), pulsazione. Interessante notare come la condizione terrena venga spontaneamente associata alla fragilità (da E.C.), ed in effetti la condizione del finito chiama in causa le connotazioni di caducità e fragilità.

A testimonianza dell'autenticità soggettiva con cui le persone partecipanti al laboratorio si sono cimentate nell'esperienza, è possibile leggere nei diari come questa dimensione di grande concretezza e radicamento venga percepita da alcune di loro in maniera opposta: qualcuno ha grande familiarità con essa (V.P. e G.B.), 'ci sto troppo comoda' dice G.B.; a qualcun'altra invece suscita stanchezza e giudizio per eccessivo autocontrollo (Fr.Br.). Anche il colore rosso (esplicitamente veicolato nelle consegne, citato 9 volte) genera sensazioni molto diverse tra loro; Fr.Bo. danza con gioia il rosso anche se non si sente del tutto libera, I.M. percepisce la danza del rosso giocosa e liberatoria, mentre a V.P. genera un lieve timore; ulteriori percezioni molto difforni in relazione al rosso emergono a proposito delle immagini di cui diremo tra poco.

Come **non esplicitamente veicolati nelle consegne, ma connessi a questo centro** emergono i seguenti temi: calore/scaldare (9 volte, che dà benessere per A.B., V.G. si chiede se il calore abbia

---

<sup>1</sup> Si veda la Parte Terza del testo.

una forma), padronanza del calore (F.D.), corpo (5 nella sua interezza materiale), essere cullati e protetti, equilibrio (connesso al radicamento), vibrazioni, presente, qui e ora, impulso/istinto primordiale (2) e vitale. Ci sono anche parole come violenza/rabbia, che da E.C. vengono collegate alla necessità del mantenimento dei confini, ed anche al bisogno di occupare lo spazio prepotentemente, o al coraggio (2), e ciò fa pensare alla forza inarrestabile e dolorosa con la quale la nuova vita entra al mondo, che è uno degli aspetti connessi all'*effort* peso, ovvero all'esplicitare il proprio esserci nel mondo.

Vi sono poi parole connesse a piacere/piacevole/piacevolmente (7), che sono comunque sempre caratteristica trasversale di questo tipo di laboratori, si cerca di fare in modo che le esperienze pur differenti suscitino la piacevolezza e la ludicità di poterle vivere.

Come temi/parole **non esplicitamente veicolati e che potrebbero rinviare ad altri centri** emergono: fluidità, acqua (5, 4 volte da D.P., come sistema circolatorio in connessione con la terra, e non aria o energia che percorre il corpo,), fuoco/fiamme/scintille (5, per V.G. come sostanza viva che dà potere, decisione e crescita). D.P. parla di corto circuito tra acqua e fuoco, come preludio di distruzione ma che potrebbe accendere e trasformare. Si tratterebbe qui del secondo e del terzo centro, siamo portate a considerare che sia inevitabile contattare centri più o meno limitrofi al centro su cui principalmente si lavora, ciò dipende dal personale modo di ciascuno di vivere quelle realtà; ma nel caso del fuoco è molto probabile che la carta crespata rossa collocata al centro dello spazio, e la danza intorno ad essa al suono delle percussioni, abbiano evocato associazioni non esclusivamente connesse al colore ma anche alla forma ed al contesto che si stava configurando lì in quel momento.

Per C.B. la vibrazione verso l'alto (a partire dalla danza del rosso) incontra una vibrazione verso il basso, le due energie si incontrano nel cuore, in equilibrio, sembra questo un evidente anticipo dell'esperienza equilibratrice del 4° centro di energia (C.B. usa anche il termine *luce* 3 volte); questa esplorazione in avanti della verticalità simbolica del corpo c'è anche in Fe.B. che dice di percepire con il cuore e poi con la ragione che essere forte come un cipresso che si piega ma è profondamente radicato; anche N.G. si percepisce come una foglia che esplora le tre dimensioni terra-orizzonte-cielo e poi ritorna sull'albero.

Parti del **CORPO** particolarmente percepite, tra quelle esplicitamente veicolate nelle consegne e tipologia di **movimento**: il bacino (3), i piedi radicati (6) come 'inchiodati', più presenti energici e caldi e più protagonisti (Fr.Bo), le gambe (3), c'è chi percepisce la parte di sotto del corpo più maschile e più femminile quella sopra (E.C.); qualcuno evidenzia difficoltà in relazione al respiro che è un po' bloccato sotto l'emitorace sinistro (Fr.Bo). Il movimento è percepito lento ma costante (Fe.B.), o come acceso dal fuoco (I.M.),

Le **IMMAGINI** sono per lo più visualizzate in maniera coerente con la proposta ma assumono caratteristiche e suscitano sensazioni del tutto diverse nella connessione con la soggettività delle/i protagoniste/i: le nuove radici (8) di A.B. si fanno spazio tra quelle più vecchie, per E.C. sono germogli che si nutrono (2) nella terra e la fecondano generando nuove gemme e vita, in uno scambio dolce e deciso; sono numerose e danno sicurezza (Fr.Bo). L'aria rossa viene visualizzata come vapore e pulviscolo che risale (C.N.), oppure in maniera forte ma non disturbante (FR.Br.), qualcun'altra ha difficoltà nel visualizzarla (per C.N. e Fr.Bo.), e qualcun'altra ha piacere nell'irrorare il corpo di rosso (E.C.); oppure vede il contenitore/coppa/calice (3) dell'aria rossa denso di luce calda e irradiante

(Fr.Bo.), per qualcun'altra l'aria rossa diventa fiamme che si diffondono danzando in ogni direzione (I.M.), oppure sistema circolatorio che riceve nuovo impulso (D.P.).

Come elementi di **CONSAPEVOLEZZA** e **ciò di cui si vuole fare memoria** emergono temi, attitudini e valori assolutamente connessi al primo centro e proposti come un'esplicita acquisizione o come orientamento auspicato per il proprio modo di essere: il radicamento (3) al quale poter ritornare (per C.N.) e la piacevolezza di sentire l'impulso dal quale tutto parte e prende vita e si muove (C.N.), la possibilità di accendere e trasformare (D.P.), lo scambio con la terra (Fr.Br.); E.C. sente di poter accogliere grazie al radicamento forza e presenza, così nella dolcezza e fragilità ho trovato forza e fecondità; per qualcuna è forte la consapevolezza di poter ri-atingere alla fonte di vita contattata ed al senso di stabilità, equilibrio e solidità (FR.Bo); a Fe.B. rimane la voglia di non chiudere di non bloccare, ed il senso di pace che nasce dall'essere e non dal dover essere, dal fare e non dal dover fare (movimento vivificante capace di liberarmi fisicamente e mentalmente dalla paura della frantumazione e dal senso di colpa di non essere perfetta e invincibile, la forza della vulnerabilità, Fe.B.). Ritorna qui la consapevolezza dell'accettazione dei limiti del finito (fragilità, vulnerabilità) come valore, che può portare anche alla forza di essere se stessi e unirsi agli altri (N.G.). Per G.B., invece, c'è la consapevolezza che questa dimensione è così familiare che rischia di fossilizzarsi e di trascurare le altre dimensioni, ma anche che grazie a questo può sprigionare l'energia che ha; I.M. ed F.D. vogliono fare memoria della stabilità (che trasmette sicurezza e calore per I.M.), e della giocosità e liberazione della danza del rosso. V. G. sottolinea l'importanza della sensazione di calore, certamente connessa ai costrutti del primo centro legato alla fatica ed alla forza muscolare e all'azione, è qui infatti calore del movimento e movimento del calore che prende forma dentro di sé. Ultima, ma non certo meno importante, viene ribadita l'importanza della pazienza e dell'ascolto che consente di vivere la danza del rosso nella trasformazione dal timore all'esplorazione docile (con serenità, gradualità e rispetto dei passaggi nella ricerca di movimento); aspetto quest'ultimo che nella teoria considerata è fondamentale per domare e trasformare le energie che vengono dal basso e portare verso l'alto ciò che è simbolicamente connesso alla Kundalini.

Come **RIFLESSIONE SULLE METODOLOGIE** A.G. descrive la musica come particolarmente trascinate (percussioni), che dà libertà e spensieratezza.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** 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
- Nutrire fiducia. Sentirsi sicuri e stabili.

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

- Accogliere il limite dell'incarnazione come opportunità
- Essere consapevoli che le energie basali istintuali possono essere canalizzate e trasformate

## **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, intensamente, come connesso alle **SENSAZIONI ed EMOZIONI**, innanzitutto il tema del piacere, che qui non è solamente la ludicità e piacevolezza che si cerca sempre di mantenere in questo tipo di laboratori, è infatti un tema principale connesso al secondo centro. Si notano, quindi le parole: piacevole/godere/gioia/divertimento/star bene/rilassante/serenità/sensazione gradevole (16); per qualcuno lo star bene è declinato sia in relazione a se stessi, che allo stare con gli altri. Ovviamente emerge l'elemento acqua, molto utilizzato come tramite immaginativo alle varie attività di movimento: onde/acqua/mare (11), ma emerge con caratteristiche legate alla soggettività delle protagoniste, infatti, è acqua che si fa largo e che non puoi fermare, forza unificatrice e impetuosa distruttrice allo stesso tempo, fonte ristoratrice, compagna di giochi, di immersioni accoglienti (D.P.), che nutre, purifica, contiene e vivifica (Fe.B.), che accarezza (A.G.). V.G. focalizza anche un aspetto temibile dell'acqua, la sensazione di perdersi nelle sue profondità, ciò è in coerenza con la metafora dell'acqua come inconscio labirintico connesso al secondo centro. Connessi ai due temi precedenti quelli del flusso e del gioco: fluida/fluidità (5), scioltezza, giocare/lasciarsi andare (3); libertà, leggerezza/alleggerimento (2), smettere di pensare (V.P.).

Come temi **NON esplicitamente veicolati ma connessi a questo centro** emergono in particolare quelli legati all'incontro con l'altro: dolcezza/tenerezza (3), calore (2), coccole/carezza (3), accogliersi/accogliere/accoglienza (3); appartenenza, profondità, risonanza (Fe.B.); incontro dei vari elementi diversi (A.G.), condivisione/contatto (3), commozione; confini che rimandano alle molteplici espressioni, limite come possibilità di espressione intima, libera e infinita (E.C.), unione di coppia (Fr.Br.). Emerge anche prepotentemente il tema del *femminile archetipo*, che sappiamo essere culturalmente connesso a Yesod e Swadisthana, così come abbiamo indagato nella Seconda Parte di questo volume, vi sono, quindi parole come: femminile/ donna/ compagna/ madre /mamma /figlia /amica (8); in relazione a questo tema vengono proposte sensazioni differenti: qualcuna dice 'un po' me ne vergognavo un po' mi faceva stare bene' (A.B.), per altre è connesso a parole come: elegante/armonia (2) oriente, vita, cosmo, creato.

Come **riferimento ad un altro centro di energia** che sembra essere presente sia nelle sensazioni riportate che nelle immagini, emerge in particolare la connessione di questo centro con il primo, Fe.B., infatti, parla di radice radicata e radicante, ma soprattutto emerge la connessione con il quinto (che in effetti è presente su un piano culturale come abbiamo indagato nella parte teorica), Fe B. parla di suoni pieni e voce dalla terra, suono universale; anche I.M parla dei suoni, diverse diranno della connessione con la gola (e quindi sempre quinto) in relazione alle parti del corpo che percepiscono come più coinvolte, nonostante in realtà non ci sia un esplicito coinvolgimento della voce in questa unità di lavoro.

Il **CORPO** è percepito in relazione alle sensazioni di benessere descritte, oltre che alla fluidità e leggerezza, ma anche come un corpo estremamente espressivo così come dovrebbe essere nelle dinamiche affettive: E.C. lo percepisce come integro e sano, radicato ma fluido e leggero; Fe.B. parla di corpo che danza la vita, quella che passa dai vivi ai non più. Le parti del corpo più percepite sono

bacino e pancia, che in effetti sono molto coinvolte nelle consegne di movimento; Fr.Bo. percepisce in particolare bacino e schiena che si sciolgono, ma anche dolore all'anca destra. V.P. percepisce il centro nel bacino e basso ventre nella sua densità e tridimensionalità. Al **movimento** è spesso associata la sensazione di piacevolezza e la connessione con l'immagine dell'acqua come stimolo al movimento; a questo proposito si legge infatti di: piacere dei movimenti sinuosi circolari, ancheggianti, acquosi (C.N.), di movimento dell'acqua che si diffonde nel corpo (Fr.Bo.), per I.M. c'è un fluire di movimenti garbati che man mano si fondono l'un l'altro senza bisogno di regole. Come anticipato prima la gola, come parte del corpo, è particolarmente percepita da almeno tre persone.

Anche qui le **IMMAGINI** sono visualizzate così come proposte (parliamo qui del momento specifico della visualizzazione, si veda il cap.2 della Seconda Parte), ma sempre con connotazioni personali: C.B. è colpita dall'immagine della sfera di energia fatta con i riflessi della luna, nella quale vede una persona di cui ascolta le vibrazioni e che si sente sollevare in alto e porta le sue emozioni verso l'alto; E.C. vede e ricorda immagini oniriche connesse al generare e al materno. La sfera trasmette a I.M. energia e forza proveniente dalla natura. C.N. visualizza anche la vasca a forma di semiluna, per lei, inoltre, la luna è bianchissima (ed è fonte vibrante), sempre C.N. nel far passare la sfera vicino alla gola la percepisce in maniera più intensa (ciò anche per E.C. che la vive come apertura balsamica, forse a riprova del particolare legame tra il secondo ed il quinto centro, cui abbiamo accennato sopra). Fr.Bo. fa fatica a mantenere la concentrazione, la sua sfera è piccola e giallo pallido ma i raggi sono potenti.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano modi diversi di appropriarsi dei temi esplorati. A.B. si dà il permesso di giocare con la sua femminilità; C.B. vuole fare memoria della sensazione di protezione, di poter sconfiggere la paura di esprimersi, di potersi aprire con il proprio linguaggio del corpo e delle emozioni, della comunicazione possibile attraverso il contatto che suscita pace interiore; bisogna sottolineare l'enorme valenza evolutiva di queste considerazioni di C.B., lei è un persona sorda, si può comprendere, quindi, quanto tutto ciò che riguarda il linguaggio corporeo sia centrale per lei, ma allo stesso tempo non è sempre familiare e possibile perché le persone udenti, invece, non lo utilizzano bene o addirittura lo temono, poter vivere un'esperienza centrata su quest'aspetto (con le persone udenti) è per lei estremamente importante e rivelatore; il secondo centro (come già emerso e sottolineato più volte) è, tra l'altro, particolarmente connesso al quinto come centro del linguaggio sotto molti aspetti, non ultimo quello del corpo come linguaggio emotivo-affettivo; le riflessioni di C.B. sono, dunque, coerenti con questo aspetto.

Forse a sottolineare la gravidanza dei permessi possibili, D.P. vuole portare con sé la fluidità e la forza del fiume che si getta nella valle. E.C. insieme alla fluidità sottolinea la sensazione di percepirsi radicata e leggera, di provare gioia e amore per se stessa. Dimensioni confermate nel loro valore tanto di permesso esistenziale che di accettazione verso di sé da Fe.B. che sottolinea l'importanza di fare memoria della voglia di esserci, della gioia del contatto, del gioco e della leggerezza di un corpo pesante, delle possibilità di trasformazione. La fluidità è un elemento da portare con sé anche per Fr.Bo., che insieme a questo focalizza per sé l'importanza del femminile, della sorellanza e della sensualità, la scoperta dell'arancione. Fr.Br., che è mamma, scrive dentro un cuore le parole: sfera di vita. I.M. focalizza l'importanza dello scambio di energia, e quindi anche del rispetto (aspetto necessario nella contemporaneità), tra essere umano e natura. Su qualcosa di simile si concentra anche

V.P. che vive la visualizzazione della sfera come uno scambio tra interno ed esterno, come energie della stessa natura.... C'è, poi, tutto un condensato evolutivo di accettazione e trasformazione nelle parole di G.N., che, insieme alle emozioni positive, focalizza quelle negative che visualizza come sassi nel fiume, ma riesce ad accettarli (accarezzarli), e grazie a questo percepisce una rinascita come albero. Per V.G la sensazione che da questo perdersi (nelle profondità dell'acqua), se ci diamo il permesso, si può tornare rigenerati, acqua, che appartiene a tutto e a tutti; sembra qui forse emergere oltre alla consapevolezza della preziosità dell'acqua come elemento, una considerazione della metafora dell'acqua come inconscio collettivo, ma anche le potenzialità trasformative del contatto con ciò che questa metafora rivela, così come già evidenziato da Fe.B..

Emergono **RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE**: la gradualità dell'esperienza permette di raggiungere uno stato di benessere senza accorgersene (A.G.), c'è una riflessione simile anche in C.N.. V.P. focalizza con interesse come da un lavoro analitico sul corpo (dal bacino) si arrivi ad una esplorazione creativa e libera, senza dimenticare il bacino come motore del movimento.

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

- Sviluppo della capacità di ascoltare, comprendere, discernere, nominare i propri bisogni emotivi.
- Permettersi e 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 stata quella descritta nel cap. 3 della Seconda Parte: "*Il/la guerriero/a interiore*".

Le **SENSAZIONI ED EMOZIONI** riportate sono principalmente connesse a temi esplicitamente veicolati dalle consegne. emerge l'archetipo che ha veicolato molte attività di movimento: *il/la guerriero/a*, ma anche qui emerge connesso a sensazioni ed emozioni che esplicitano in maniera evidente la personale modalità di ciascuna/o di gestire le proprie istanze assertive/aggressive, consentendone un'assunzione di consapevolezza, come esplicheremo più avanti. A.G. si percepisce

combattiva e guerriera (8), forte ma non invincibile; C.N. percepisce la propria guerriera come antica compagna di viaggio che la guida, D.P. come guerriera vichinga armata di scudo ed elmo che non teme ed è forte; per E.C. la guerriera è pacata, con arco e frecce, che sente l'energia, presente (2) a se stessa e a ciò che la circonda, rilassata ma pronta a colpire, custode del tempio; saggia per S.M., con elmetto dorato e penne azzurre; per Fr.Bo. esprime una forza maschile, ma è incarnata da Artemide che penetra nella foresta; per F.D. è un guerriero saldo sulle gambe, tonico, determinato, potente, essenziale nei movimenti e negli spostamenti; è un samurai per N.G. che cerca come un fiume il passaggio tra tanti ostacoli. V.P. esprime familiarità con il tema.

Il tema di prendere spazio (in generale importante come espressione di assertività), pur essendo tra le consegne esplicite, è evidenziato da poche persone e connotato come liberatorio (2) e piacevolissimo G.B.; viene riferita anche una sensazione di espansione (Fr.Bo.), di esserci (Fr.Br..)

Altri temi, implicitamente o esplicitamente attesi, sono quelli del calore luce/fuoco (7 tra cui A.G.), percepito sulle mani da Fr.Br.; dell'Energia (8) forte e diffusa (E.C.); del potere/potenza (2) di scegliere; della forza (7) e autocontrollo (2), queste ultime percepite come maschili (N.G.), così com'è culturalmente connotato questo centro nei diversi ambiti indagati nella parte teorica (cfr. cap.3 della Seconda Parte). Per G.B. l'esercizio di queste dimensioni nell'allenamento dà grande piacevolezza, centratura e apertura. Interessante notare come Fr.Br. percepisca la connessione di questa esperienza con qualcosa che attiene al razionale, lei parla, infatti, di razionalità come forza creativa; e in effetti è una dimensione presente nella sefirah Hod, come componente mentale dell'identità personale, così come abbiamo argomentato in precedenza (Parte Seconda).

Anche qui i temi sono vissuti in relazione alla soggettività delle protagoniste e del protagonista, per alcune emergono come poco presenti o fonte di difficoltà e sofferenza; A.B. percepisce poca forza e solitudine, le sue gambe non erano forti, c'è molta confusione; per Fe.B. il fuoco brucia dentro e porta dolore, manca la legna che possa diventare cenere; Fr.Bo. percepisce fatica; G.B. nel simulare il combattimento, ride, non accetta la sua aggressività, la teme, le fa paura; S.C. prova disagio e imbarazzo soprattutto quando viene chiesto di usare la voce, sente difficoltà nel vestire i panni di una guerriera.

In questa unità non emergono particolari temi e/o aspetti non veicolati dalle consegne (solo qualcosa in merito allo sguardo di cui diremo tra poco), forse proprio perché non per tutte/i è un tema sufficientemente indagato e fatto proprio. Anche i temi connessi agli altri centri sono molto pochi, solo tre persone evidenziano elementi riconducibili al primo centro: stabilità (2), V.G. visualizza il proprio sole con i colori giallo e rosso che si alternano.

Le parti del **CORPO** principalmente coinvolte nelle narrazioni delle/i protagoniste/i sono quelle esplicitamente coinvolte nelle consegne: Fr.Bo. percepisce calore e forza a livello del plesso solare; V.P. percepisce forte calore e buona risposta del diaframma; F.D. prova una sensazione di caldo al contatto delle mani sulla pancia, attente al tesoro dell'aria che si gonfia e si sgonfia; anche V.G. percepisce calore alla pancia, ma va da questa verso il cuore. I **movimenti** descritti sono principalmente connessi all'esercitazione del/la Guerriero/a; per I.M. i movimenti da guerriera non fanno parte della consuetudine, e c'è piacere connesso a questo, insieme al piacere di usare la voce e riscoprirne la forza. S.M. descrive movimenti lenti e precisi, ma anche dondolio infinito che si può interrompere quando si vuole, i suoi arti sono guidati dal centro coinvolto nell'unità. V.P. nei

movimenti ampi, sente un'espansione che va quasi oltre i confini del corpo; interessante, inoltre, come questa ragazza sia colpita dalla portata dello sguardo periferico, capace di guardare lontano, cogliendo la totalità senza farsene distrarre, elemento questo culturalmente connesso al terzo centro ma che **non è stato esplicitamente veicolato dalle consegne.**

La percezione delle **IMMAGINI** suggerite nella visualizzazione varia di molto in base alla maggiore o minore familiarità delle persone coinvolte con i temi connessi al terzo centro; qui ancora più che in altre unità si può constatare la grande soggettività con cui le esperienze vengono fatte proprie e poi esplicitate e rese consapevoli. V.G. con arco e frecce incendia il braciere, con energia e precisione; A.G. percepisce delle fiammelle nel proprio cammino; C.N. visualizza sia la guerriera che il tempio in modo chiaro e coinvolgente, meno il fuoco e il sole dentro; anche per V.P. la visualizzazione è molto chiara (a differenza di altre volte), nella danza del sole questo è piccolo e compatto, colmo di energia e la danza è pienamente sentita; per D.P. il tempio è costituito da un muro solido, indistruttibile sicuro riparo; per Fr.Bo. è un tempio Maya/Azteco ed il sole è luminosissimo con tanti colori intorno; per A.B. il sole è grande, scalda e protegge, rasserena e dà energia; per E.C. è una sfera che si incontra con le altre di tutto ciò che è intorno; per I.M. il centro sprigiona una forte energia e si apre come un vulcano, con il calore che sale verso l'alto e si trasforma in emozioni e idee positive; N.G. sperimenta nel sole l'unificazione della parte maschile con quella femminile; per S.M. c'è uno scambio con il sole e si muove al suo pulsare e si sente forte di lui e lui di lei; per G.B. è una sorpresa percepire la fiammella crescere dentro di sé, ma fa fatica a farla crescere. Per S.C. il sole è percepito come rifugio in cui si rintana; nella visualizzazione di Fe.B. al fuoco manca l'aria per bruciare bene, così da diventare cenere che possa trasformarsi in altro.

Anche le riflessioni e gli elementi di **CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano modi molto diversi di appropriarsi dei temi esplorati. Per A.B. è opportunità di accettazione della fragilità senza timore che possa nuocere, può permettersi di starci. C.N. propone la consapevolezza di essere una dolce guerriera (in quanto il ventre sede dell'energia è anche quella parte che ha accolto una vita). D.P. elabora una estrema consapevolezza di sé, di ogni centimetro di pelle e di cellule che pulsano. Fr.Bo focalizza la potenza del maschile da integrare con la forza generatrice del femminile.

G.B. dice che sarebbe bello far crescere il sole dentro, e che intende portare con sé l'intenzione di farlo e quindi fare proprie forza, libertà e curiosità per il tanto che ha da vivere. Anche S.C. fa sua la consapevolezza di dovere e volere sviluppare il proprio lato guerriero forse un po' troppo timido.

I.M. è più consapevole dell'importanza di gestire la rabbia e poterla canalizzare in modo positivo attraverso il movimento. Ciò le trasmette una maggiore fiducia in se stessa ed è uno stimolo verso la scelta e la direzionalità. N.G. mette in evidenza la connessione con tutto quanto vissuto, con tutte le parti di sé, connesse all'universo (terra, orizzonte e cielo). V.G vuole portare con sé la forza ed energia del guerriero e del calore del sole.

In generale, sembra che buona parte delle protagoniste evidenzino il bisogno di lavorare ancora sui temi connessi a questo centro, certamente se verbalizzazioni di questo tipo fossero state proposte da un gruppo di dmt, e non da un gruppo di formazione in dmt, sarebbe stato il caso di progettare ulteriori incontri sui temi connessi al terzo centro.

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

per F.D. negli esercizi di Pilates è molto forte sentire i muscoli del diaframma interessati nello sforzo; per G.B. lavorare sul controllo dell'energia, sul respiro, sul movimento della pancia la aiuta a sentire una parte che sente goffa e poco reattiva. Per I.M. Il momento del dialogo motorio a coppie è molto



interessante perché mette alla prova la capacità di ciascuno di saper mantenere un equilibrio tra l'affermazione di sé e il rispetto per l'altro.

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

- Sperimentare in maniera sana il proprio senso di potere (non per tutte/i).
- Sperimentare il piacere di esprimere la propria forza (non per la totalità delle protagoniste).
- Incrementare l'autostima, come accettazione anche della propria fragilità.
- Saper essere assertivi (non per tutte/i).

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

- Consapevolezza della necessità di lavorare sulle proprie capacità assertive
- Consapevolezza del bisogno di canalizzare e trasformare emozioni percepite come negative (es. rabbia)

#### **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, intensamente, come connesso alle **SENSAZIONI ed EMOZIONI**, quello della *relazione* (10), ed i molti temi ad essa intrecciati, sia in riferimento agli altri esseri umani che in riferimento all'*altro* in senso lato, come creatura, elemento, natura, universo... declinati con modalità molto differenti (ciò sempre a testimonianza della ricchezza soggettiva con cui i temi proposti vengono recepiti). G.B., infatti, dice che è stato un viaggio nelle relazioni, nelle molte sfaccettature che le colorano; Fe.B. dice di sentirsi 'a casa' come in un luogo sicuro dell'anima che ha porte e finestre; A.G. parla di esperienza positiva di relazione, apertura verso l'altro ed il mondo intorno a sé, di sensazione di equilibrio nel dare e ricevere (5), nell'ascoltare (2 per D.P. è ascolto totale) e nell'accettare. C.B. sente un legame come una catena che si mischia con energia, aria e contatto, percepisce nella coppia silenzio comunicativo grazie al movimento, percezione dell'energia, delle vibrazioni e del cuore che batte della compagna. Diverse sono le immagini relative ad una accoglienza 'materna' e piacevole nella relazione, soprattutto in relazione all'elemento aria in cui siamo immerse/i; V.G. dice di sentirsi cullare dall'aria che la circonda e la accoglie, al tempo stesso la riempie di energia rivitalizzante; è bello danzare con l'aria (3, C.N.). L'esercizio dell'angelo colpisce molte in maniera positiva, in relazione all'attitudine ed alle sensazioni del proteggere ed essere protette/i; D.P. parla di piacevole coccola, e sottolinea la bellezza l'esperienza, che fa apprezzare l'attimo e non la fuga. Per F.D. nel ruolo dell'angelo è intenso poter sostenere, proteggere senza stringere. Fr.Bo. in coppia percepisce una sensazione di armonia ed empatia e gioia nella danza, in particolare prova benessere, sempre nell'attività dell'angelo (4) e divertimento nella danza alternata, si sente a proprio agio proteggendo (2) senza costringere, inoltre, prova grande senso di commozione e partecipazione negli abbracci e coccole (2) finali. Fr.Br. prova apertura e bellezza. G.B. sente curiosità e stupore dell'intesa nel ricevere energia e protezione (dalla compagna), scoprendo così che se ci si ferma si permette all'altro di avvolgerci meglio; bello e

rassicurante essere consolati e coccolati lasciando andare ogni carezza. V.G. percepisce i fili che si intrecciano, senza paura di sentirsi bloccare.

Diverse persone sottolineano il senso di equilibrio (4, tema centrale per questo centro **non esplicitamente veicolato nelle consegne**) sia in riferimento a se stesse/i come sensazioni di pace personale, sia come armonia con l'altro e con l'ambiente esterno, fino a comprendere un noi più vasto. Per I.M. le emozioni connesse alle attività relazionali sono: pace interiore, condivisione, armonia, si sente parte integrante di un tutto. N.G. sente un intenso contatto con se stessa e con gli altri, una connessione tra la propria e l'energia degli altri, armonia-equilibrio tra interno ed esterno come persone, animali natura, universo. V.P. prova un senso di armonia, e la sensazione netta che la relazione rinforzi il senso di pace; riferisce, inoltre, di come sia importante la capacità di adattamento dell'uso dello spazio nel danzare in gruppo; questa dimensione, nella teoria considerata, è in effetti connessa al senso di equilibrio nella gestione dei confini personali.

Per qualcuno l'incontro-ascolto-relazione sia nella coppia che nel gruppo è un po' **difficile**, oppure non c'è abbastanza empatia, E.C. percepisce un po' di diffidenza nella compagna, e la rete di relazione un po' vischiosa; C.N. sente troppa spinta in fase di apertura. Per Fe.B. le Ali non sempre sono sostenibili nell'altrui volo. A F.D. sembra che la sua compagna abbia difficoltà a reggere lo sguardo. S.M. sente il bisogno di stare con se stessa. G.B. ricorda a se stessa che anche se si sta bene con gli altri il dolore può colpire e lacerare... ma è comunque rassicurante lasciarsi consolare...

**Non sembrano esserci particolari rinvii ad altri centri**, forse perché il quarto centro in qualche modo rappresenta una dimensione di equilibrio nella quale in qualche modo le altre attitudini e valori (caratterizzanti gli altri centri) sono in qualche modo implicitamente contenuti in armonia, o forse perché la dimensione relazionale è particolarmente coinvolgente nelle attività laboratoriali di mediazione corporea...

Le percezioni relative al **CORPO/MOVIMENTO riguardano** prevalentemente le parti del corpo coinvolte esplicitamente nelle consegne, con un particolare rilievo alla dinamica del respiro che è anch'essa centrale e veicolata in questo tipo di laboratorio. E.C. descrive sensazioni magnifiche di leggerezza tra le spalle e una sensazione di apertura del petto, una sensazione particolarmente piacevole è sentire calore nel palmo delle mani; Fe.B. riferisce di sentire nell'aprirsi un po' di ruggine che blocca gli ingranaggi di collo e braccia. La dinamica relazionale è quella che sembra evidenziare particolare beneficio e assunzione di consapevolezza in diverse/i delle/i partecipanti/i. D.P. percepisce un respiro (5) completo e profondo; Fr.Bo evidenzia consapevolezza del respiro e a tratti qualche difficoltà; per F.D. respirare lo porta a rallentare e ciò è piacevole. I.M. riferisce che Il respiro le permette di sentire bene lo scambio dentro-fuori e, nella coppia, di provare capacità empatica. V.G. ad ogni respiro si sente più viva e forte.

**IMMAGINI visualizzate:** Per la maggior parte dei/le partecipanti la visualizzazione è facile (tra queste S.M.); C.N. riferisce che nella visualizzazione culla la sua stella e ne ha cura. D.P. si percepisce come un semino cullato dal vento. Anche nelle immagini la natura è coinvolta come quel tutt'uno a cui siamo legati in un rapporto di vitale interdipendenza. Fe.B. ha visioni dall'alto di terre e foreste, di ocre e di bosco, di deserti e parchi odorosi di resine preziose, il suo fiore si trasforma nel dipinto di un mago cantore con un ramo di ricino in mano; Fr.Br. vede queste immagini: albero, rete di relazioni, cosmo, creato, meraviglia, blu e verde. FR. Bo. immagina un fiore pulsante e luminoso, nel

disegno rappresenta l'abbraccio fra due realtà (es. maschile/femminile) con i loro cuori/fiori pulsanti e i fili che li collegano al 'tutto'. Al termine dell'unità, nella rappresentazione collettiva dove bisogna inserire i disegni individuali su un supporto collettivo costruito con i fogli molto grandi, tutte/i insieme decidono di dare la forma di una grande stella alla propria produzione comune.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano, anche qui, modi diversi, molto personali, di appropriarsi dei temi esplorati. Emerge in maniera evidente la presa di coscienza della connessione tra la cura/amore di sé e la cura/amore dell'altro, anche come opportunità di apertura e di amore al *noi* più vasto. C.N. mette in evidenza l'importanza di prendersi cura di sé per poter essere poi cura per gli altri. Anche D.P. manifesta una nuova consapevolezza sia di se stessa che dell'altro, riferisce di voler portare con sé l'esperienza della cura sentita nei propri confronti e che ha saputo donare a sua volta all'altra. E.C. descrive l'esigenza di pulire il proprio cuore e il proprio spirito per mettersi in contatto con l'universo e le creature in maniera positiva con *Amore, così da Amare, Amarsi per primi*. V.P. dice che inizia ad aprirsi all'amore dell'altro. F.D. parla di amore coinvolto che lascia liberi, senza pretendere e senza aspettare niente in cambio, e desidera portare amore ed essere l'amore, senza confini. G.B. dice di voler ricordare che senza gli altri non si può vivere a pieno le emozioni, con gli altri anche la tristezza può trasformarsi in gioia. I.M. vuole fare memoria di questa piacevole sensazione di appartenenza non solo al gruppo, ma ad una realtà più vasta, 'cosmica'. N.G. sottolinea l'importanza di accettarsi ed accettare gli altri, dell'importanza di questo centro per il nostro equilibrio, nonché di amare e vivere ciò che si ha dentro in connessione con ciò che c'è fuori (persone, natura, animali... universo.). V.G. percepisce il proprio sguardo come uno specchio che porta il dentro fuori e il fuori dentro, come se fossero la stessa dimensione. sensazione di armonia e accettazione verso se stessa, cullando se stessa e gli altri in un abbraccio comune. Fr.Bo. riferisce dell'importanza della consapevolezza del respiro come collegamento empatico con gli altri, ed evidenzia, inoltre, (come ha già proposto in altre unità il tema dell'integrazione delle polarità, qui percepito come equilibrio ed integrazione con il tutto) il bisogno di equilibrio/integrazione tra esterno /interno, maschile/femminile, io/l'altro, io/il tutto, cielo/terra.

Emergono **RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE**: C.N. riferisce che è molto utile nel riscaldamento l'apertura e il risveglio della parte alta, petto e spalle. Per S.M. è un'unità da rifare perché stimola facilmente l'immaginazione e porta una sensazione di 'misura, controllo, calibrazione su di sé'.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** (per la maggior parte dei/le partecipanti) 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...

## 5. QUINTO CENTRO

L'unità effettuata con questo gruppo è “*Danzare cantando*”, così come descritta nel cap.5 della Seconda Parte.

Tra i temi esplicitamente veicolati dalle consegne emerge intensamente, come connesso alle **SENSAZIONI ed EMOZIONI** quello fondamentale della *voce*, che in questa unità viene esplorata con le modalità più libere, amorfe e corporee, e consente alle partecipanti di fare esperienza di aspetti del sé poco sondati.

Diverse descrivono l'esperienza come molto forte/intensa (6), per qualcuno inizialmente genera timore, o si teme di non essere capaci, qualcuno si sorprende di non sentirsi inadeguata (S.C.); per qualcun'altra c'è soprattutto il piacere di ascoltare, ascoltarsi (5) ed affinare questa capacità di ascolto, scoprendo in maniera del tutto nuova e sorprendente la propria voce (5), realizzando così un desiderio (V.G.); per S.C. la voce emerge come soave, forte e decisa; per V.P. la voce emerge come veicolo di emozione che risuona dall'interno, fuoriesce e permea l'ambiente, si mescola agli altri suoni e crea un'incessante melodia; ad altre l'esperienza consente di poter essere presenti ed esserci, di provare gioia (2) in tutto ciò, di percepire nella voce forza e potenza. L'esperienza è particolarmente intensa per C.B., che, essendo sorda, sino ad ora non si è potuta permettere di esplorare in maniera così libera la propria voce, prova quindi sensazioni nuove di apertura e sente il proprio cuore battere forte per l'emozione, sviluppando la consapevolezza, ma anche l'accettazione del suo modo diverso dagli altri di emettere e percepire i suoni! Altro tema importante connesso a questo della voce è quello delle vibrazioni (8), molte riferiscono della novità e intensità della percezione di esse, e del suono ad esse connesso come scoperta; di come (G.B) la magia dell'incontro delle vibrazioni di tutti si sincronizzano e si modulano in melodie 'magiche', che ritornando dentro arricchiscono le vibrazioni iniziali. Le sensazioni riportate come piacevoli sempre in riferimento alla sperimentazione sonora sono diverse, qualcuna parla di massaggio vocale (2, o interiore). Diverse sottolineano il senso di libertà/liberazione di tutto ciò (4), grazie all'atmosfera di non giudizio che consente di superare l'imbarazzo (I.M.), ulteriori sensazioni sono di allegria, rilassamento (N.G.), divertimento (S.C.). S.C. afferma che è bellissimo adattare la voce alla musica, intonando un canto in armonia con essa. Rare sono le **difficoltà** palesate: FR. Bo. Sostiene di avere difficoltà nel condividere respirazione e suono.

Come **altro centro contattato** insieme al quinto, che nella unità è quello prevalentemente coinvolto, possiamo considerare il quarto, ma ciò è coerente con le proposte laboratoriali che spesso fanno leva sulla coppia e sul gruppo per rendere le consegne più efficaci. Viene definito bello il dialogo vocale/motorio, e in generale il lavoro di coppia (12) viene recepito come molto positivo (ed anche piacevole e di grande sostegno) per la sperimentazione vocale, che stimola empatia (3), per V.G. nel lavoro di coppia il suono attraversa tutto il corpo. Si evidenzia l'armonia e bellezza delle produzioni vocali insieme (4).

Il **CORPO e il MOVIMENTO** sono percepiti in maniera nuova sotto diversi aspetti; il corpo è, infatti, percepito come cassa di risonanza della voce, come soggetto-oggetto di vibrazioni più volte evidenziate (come detto anche sopra), più volte è sottolineata l'importanza del respiro come canale vocale. F.D. evidenzia come con la respirazione diaframmatica l'espiazione sia una piccola

liberazione, inoltre egli prova un senso di libertà nel muoversi cantando, percependo bellezza interiore, consapevolezza di un gesto che viene da dentro rivestito da un abito canoro; N.G. parla di scioglimento delle emozioni connesse alla respirazione. Per V.P. il movimento è stimolato intensamente dalle diverse sfumature della voce; grazie ad essa si riesce a sperimentarsi liberamente, con spirito di avventura, giusta criticità, nuove prospettive ed opportunità di apprendimento

Tra le **IMMAGINI** descritte, diverse persone riportano l'immagine della culla (2), come connessa allo stare nei suoni. N.G., pur non essendo richiesto, disegna una grande chiave di violino con intorno le parole che riassumono le principali emozioni provate, tra le quali: opportunità. Ma, questa è una unità di lavoro molto centrata sulle percezioni fisiche connesse al respiro ed alla voce, non ci sono quindi effettivi stimoli all'immaginazione visiva.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano, come sempre, modi diversi di appropriarsi dei temi esplorati, facendone apprendimenti significativi, che vanno dalla scoperta di dimensioni proprie a nuove possibilità di relazione con l'altro.

Per A.B. è importante focalizzare che a volte basta provarci con intenzione per ottenere un risultato personale che ti soddisfi. S.C. evidenzia la scoperta di una voce per lei bella e soave, la voglia di usarla di più nei vari aspetti della vita; forse è arrivata l'ora di tirare fuori la voce, di farsi sentire. A.G. (ma anche S.M.) evidenzia la dimensione fondamentale e la potenza del silenzio per l'esistenza stessa della voce e delle vibrazioni! L'opportunità di armonizzare voce e corpo insieme è sottolineata da diverse di loro (4).

Come già anticipato prima per C.B. è molto forte e sorprendente la consapevolezza, ma anche l'accettazione del suo modo diverso dagli altri di emettere e percepire i suoni! Scrive che è un'esperienza da rifare. E.C, che ha lavorato in coppia con C.B., porta con sé l'intensa consapevolezza di poter sostenere l'altro nella scoperta di qualcosa che non è affatto scontato, e per la cui realizzazione si è esposta alla sperimentazione su se stessa, strutturando modalità efficaci per consentire all'altra di vedere il suo canto tramite il suo (di E.C) corpo. D.P. dice dell'importanza della scoperta di percepire la propria voce come qualcosa di piacevole, una personale 'produzione' che uscendo dal corpo va al mondo; Fr. Bo. sottolinea la bellezza della libertà di poter dare voce a se stessa (3); anche G.B. sottolinea questa libertà di espressione come potenza, gioia, amore, pura energia, vibrazioni in armonia con il cosmo, curiosità di percepire le vibrazioni degli altri; Fe. B. evidenzia la meraviglia del canto alto che nasce dal cuore e non toglie respiro al petto. Molte evidenziano l'importanza di fare memoria nell'espressione sonora di una concreta sinergia con l'altro, Fr.Bo. parla di ascolto attento di sé e dell'altro, profondo, sottile, vibrazionale; I.M. di armonia e bellezza sperimentate; N.G. descrive la forza del suono interiore, l'unione dei suoni.

V.G. sintetizza diverse delle conquiste proposte dalle altre persone argomentando della magnifica sensazione di essere viva nel suono e attraverso il suono...di come la musica abbia vita propria perché più di ogni altra forma di arte riconnette alla fonte, all' Energia del cosmo.

**Tra le RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE**, si sottolinea come l'atmosfera di non giudizio consenta di superare l'imbarazzo. Gli esercizi del riscaldamento vengono considerati utilissimi, in quanto permettono di migliorare la respirazione diaframmatica, portando ad un migliore utilizzo della voce. S.M. apprezza sia tutto il lavoro sul respiro che la gradualità delle consegne in questa unità così delicata e 'diversa', spostata sul 'piano alto' del corpo.

È importante tenere conto, su un piano metodologico, delle sensazioni di E.C. che dice di sentirsi così leggera da non sentire più il corpo, anche a S.M. a tratti gira la testa. Il lavoro sul respiro e sulla voce può infatti portare ad un'iperventilazione o, comunque a stati che vanno saputi gestire ed integrati con opportune attività di radicamento; tutto ciò in modo tale che l'esperienza sia veramente (come sostiene Fe.B.) un grande volo ma con i piedi per terra.

Diversi sono gli apprezzamenti connessi all'elaborazione coreografica con emissione sonora, Fr.Br. dice che nella coreografia è piacevole provare più forme. S.M. sostiene che il lavoro con la voce va a completare il lavoro con il corpo. V.P. ritiene che la voce si armonizzi facilmente con la gestualità del corpo, sono due strumenti che si sostengono ed autoalimentano a vicenda (anche C.N., Fr.Bo sono d'accordo). A qualcuno però (FR. Br) è mancata la produzione plastico –pittorica.

**PRODUZIONE ESPRESSIVA.** Come indicato nelle tabelle di codifica questa è un'unità che, come elaborazione, ha una produzione coreografica: Per non incidere sulla spontaneità ed autenticità della ricerca coreografica delle persone coinvolte nel laboratorio (oltre che per rispetto della privacy) si è scelto di non effettuare le video-riprese. È possibile qui semplicemente dire (per quanto poco valga come dato scientifico) che le produzioni coreografiche di questo tipo sono sempre sorprendenti e *magiche*, poiché consentono a chi guarda di entrare in un'intimità particolare con chi si muove per via di un utilizzo della voce per niente scontato e formale. Generalmente, come anche in questo caso, gli indicatori espressivi di movimento sono implementati dall'utilizzo dei suoni. A proposito alcune di loro si esprimono come segue: Fr.Br. dice che nella coreografia è piacevole provare più forme. Fr.Bo. dice di contemplazione commossa della bellezza delle coreografie cantate e create dai vari gruppi. N.G. definisce bella e divertente la coreografia con suoni e movimenti.

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

- 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 stata proposta senza particolari varianti rispetto a quanto indicato nel testo. È questa una unità che permette un intenso contatto con il mondo interno, agevolando profonde esperienze di visualizzazione. È l'aspetto sottolineato da N.G. come forte contatto e accettazione del/con il mondo interiore, contattando al di là dell'apparenza del tutto, ciò che ci circonda e nutre.

Coerentemente con le caratteristiche dell'unità emergono, quindi, principalmente, intensi vissuti interiori ed interessanti visualizzazioni. **SENSAZIONI ED EMOZIONI** sono dunque, qui, profondamente connesse alle **IMMAGINI** e sono riferite come generalmente piacevoli; V.P sente che la parola che la attraversa è *Armonia* e il sogno che emerge è vivere nell'armonia.

A.B. sente di appartenere al tutto descrivendo un'esperienza che potrebbe essere definita estatica, della quale scrive qualche frase piuttosto che disegnare, si percepisce in attesa, senza fretta, in un paesaggio in montagna (di cui riconosce i profumi) al tramonto, aspetta le stelle, vede le meraviglie intorno e le sembra che ogni cosa sia possibile. È questa un'esperienza che potremmo definire un *Satori*, ovvero una di quelle esperienze di illuminazione a metà tra sesto e settimo centro che schiudono misteriosamente le verità ed i nessi tra le cose! Anche V.G descrive un sogno che sembra un percorso iniziatico, come un tornare a casa dalla sua antica famiglia, costruendo un paesaggio che ha vita al di là della sua immaginazione e la guida lungo un percorso che in realtà già conosce...

A.G. percepisce molte sensazioni connesse all'immagine di una mano che protegge, aiuta, alimenta, sostiene, accompagna, conduce, accarezza, abbraccia, porta con sé; è forse possibile considerare che questa è un'immagine che fa un po' il punto di tante attitudini che riguardano la protagonista, che è un'insegnante che è più grande delle altre partecipanti al laboratorio, ed è in quell'età in cui si dovrebbe essere 'custodi del mondo'.

D.P. vede un uccello rosso che spicca il volo, forse un'araba fenice che risorge dalle ceneri parlando di trasformazione e rinascita. È evidente quanto questa immagine sia interessante e di buon auspicio per la vita della protagonista!

E.C. percepisce nel sogno pienezza e abbandono, con una piacevole sensazione di potersi lasciare andare con un gran calore nel cuore. Il sogno, che vede e descrive con grande attenzione ai particolari, è un desiderio d'amore e di fecondità, contestualizzato in un campeggio in Sardegna, realmente conosciuto. È per la protagonista un sogno ad occhi aperti che non lascia l'amaro del non ancora realizzato ma contatta e attiva mondi interiori di positività e pienezza. Può dunque avere anche il valore di una sorta di training di vissuti positivi.

Fe.B. sogna di scendere e le persone la accolgono, prova emozioni di riconciliazione con sé attraverso il mondo, si sente accolta, attesa, amata. Anche a Fr.Bo. il sogno dà un senso di felicità e di pace e le permette di prendersi cura della sua bambina interiore, integrando altresì la parte femminile con la parte maschile (che è un suo importante tema ricorrente). Per F.D. i colori arrivano quando il sogno diventa metafora della bellezza che porta con il suo lavoro ai malati di Alzheimer; è evidente quanto questo sogno sia importante come presa di coscienza dell'importanza del suo prezioso contributo esistenziale. I.M. focalizza l'importanza della libertà e della gioia di poter scegliere, dare forma e colorare il proprio sogno, esprimendosi senza giudizio, percepisce i tanti colori come le opportunità per realizzare i sogni.

Le **difficoltà** sono quasi nulle, solamente Fr.Bo. all'inizio ha difficoltà a vedere l'olio. Ma anche le riflessioni in merito al **corpo** sono poche in quanto tutte/i sono prevalentemente coinvolte/i dal mondo immaginale, tra queste, N.G. riferisce un senso di attenzione a tutte le parti del corpo. Eventuali connessioni con **altri centri** sono da ricercarsi nella specificità dei sogni di ciascuno, e non è adesso il caso di addentrarsi in un'analisi di questo tipo, che potrebbe avere senso solo se fatta con gli/le stessi sognatori/trici...

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano mondi interiori diversi densi di significati connessi al loro percorso evolutivo in quel momento esistenziale. Poiché il percorso formativo prevede anche uno studio specifico sull'importanza evolutiva dei sogni notturni, i/le protagonisti/e sono ben consapevoli dell'importanza di quanto riescono a visualizzare e capaci di porsi in relazione ai loro sogni in maniera pedagogica, ovvero capaci di chiedersi consapevolmente cosa il sogno suggerisca e insegni come novità per la loro vita.

A.B. porta via con sé la sensazione di benessere, per niente scontata e molto evolutiva del saper e poter stare nel qui e ora. A.G. focalizza attitudini che la riguardano molto da vicino e che forse a volte non si riconosce. D.P. individua la possibilità reale di una trasformazione resiliente e la capacità feconda di abbandonarsi alle immagini oltre la razionalità. E.C. oltre quanto abbiamo già anticipato prima la piacevolezza di stare tra terra e cielo immersa nella madre natura (a conferma di qualcosa che è parte importante del suo modo di essere). Fe.B. riconosce nelle persone che l'accolgono nel sogno la sua stessa forza che nasce dal suo radicamento (che definisce come avere per) in equilibrio con la sua spiritualità (definita essere per). Per Fr.Bo il sogno è la sintesi di quello che sta elaborando nella sua vita attuale, e ne fa memoria come obiettivo ed auspicio di vita, insieme alla fiducia di potercela fare! Anche per F.D. il sogno è fonte di notevole consapevolezza, soprattutto in relazione al suo lavoro, si rende conto di quanto già fa e comunica a prescindere da intellettualizzazioni possibili. I.M. sottolinea l'importanza di esprimere creatività e immaginazione, ma anche di condividere questi momenti. V.P. focalizza l'importanza di aprirsi al mondo dell'immaginazione come tramite spirituale, come dimensione intermedia tra terra e cielo, e si dice entusiasta nel riconoscersi curiosa e volenterosa nell'intraprendere questo percorso di sintesi.

Tra le **RIFLESSIONI sulle metodologie**, molti apprezzano il riscaldamento nel quale Fr. Bo percepisce una sensazione che scioglie e ammorbidisce, E.C. riferisce di essersi sentita sciogliere senza più nessun blocco nel movimento. F.D. dice che lo ha aiutato a uscire dal sentirsi 'acciaccato', grazie al respiro ed all'immagine dell'olio. La *Danza dell'arcobaleno* è sentita congrua all'energia generata dall'unità ed è considerata piacevole e congrua. Anche le scie colorate sono recepite come piacevoli e opportune per lo scorrere dell'unità. In generale la maggior parte delle/i partecipanti ha piacere nel fare la danza dell'arcobaleno vedendone i colori e poi ha facilità nel visualizzare e giocare con le scie colorate.

Da quanto analizzato sin qui gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI perseguiti** (non tutti per tutte/i) 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 al significato spirituale dei simboli.
- Coltivare il mondo dei sogni. Ricordare e comprendere i sogni.
- Educare alla integrazione tra le possibilità analitiche-convergenti (emisfero sinistro) e quelle intuitive-immaginative-divergenti (emisfero destro).



## 7. SETTIMO CENTRO

L'unità proposta a questo gruppo è “*Danzare pregando*”, descritta nel cap.7 della Parte Seconda. Dalle testimonianze delle persone coinvolte nel laboratorio l'unità raggiunge certamente l'obiettivo di consentire di vivere un'esperienza spirituale, che si pone al di là delle esperienze della quotidianità, sono descritti, quindi, vissuti molto particolari, destinati a rimanere come un segnale indicatore di possibilità e verità nella vita dei/lle protagonisti/e. Le **SENSAZIONI ed EMOZIONI** sono quindi prevalentemente connesse a questo *senso di beatitudine*, all'esperienza di scambio con la compagna nell'esercizio in coppia, ed al desiderio di condividere ulteriormente questo benessere; c'è spesso l'immagine di essere *cullati dalla luce*.

A.B. parla di bellezza, meraviglia, benessere generale; si lascia cullare da questa sensazione ma desidera entrare ancora più in profondità nell'esperienza. C.B. sente di andare oltre ciò che si vede, sperimenta pace, serenità e gioia, si sente protetta come se qualcosa le desse energia per l'anima. Anche C.N. prova pace e tranquillità. Per D.P. l'esperienza è piacevole, luce ed energia sono come una coccola, sicurezza e calore rassicurante. F.D. si sente immerso nella luce e prova un forte desiderio di salire ed essere portato più in alto. Per Fr.Bo il richiamo verso l'alto e la sensazione di leggerezza sono come un anelito al volo, e prova un senso di gratitudine. Per I.M. è un'esperienza fortemente immersiva. S.C. riferisce di aver provato tanto calore, una luce morbida avvolgente e dolce che la culla, tanta piacevolezza, sotto quella luce ci sarebbe rimasta molto di più. S.M. parla di meravigliosa carezza al cuore, tanta leggerezza, senso ambivalente di stupore e concretezza; consapevolezza dello stare salda a terra, forte peso ai piedi che aiutano la sua salita. Fe.B., oltre a sottolineare la bellezza dell'esperienza con parole come visione, luce, sogno, evidenzia l'importanza di saper gestire i limiti dell'umano in relazione a tutto ciò, i limiti, infatti, proteggono da un eventuale smarrimento in mezzo a mille battiti d'ali; ciò potremmo interpretarlo come la necessità di essere radicati nel finito per potersi aprire senza rischi all'infinito; e difatti la sua frase conclusiva è: bellezza, morbidezza, il finito nell'infinito.

Per D.P vedere la danza di luce della compagna le dà un senso di quiete e di tranquillità. Per Fr. Br. è molto piacevole lo scambio con la compagna che vede in lei una danza dolce e felice, ed è bello a sua volta vedere la danza di lei (da sottolineare che qui Fr.Br. per la prima volta descrive senza lesinare le parole...). Fr.Bo. nel veder danzare la compagna si commuove e vede 'pura bellezza'. I.M. nel lavoro di coppia prova serenità e senso di accoglienza, nel danzare a occhi chiusi si sente sostenuta dallo sguardo dell'altra, e quando danza quest'ultima prova piacere nell'essere il suo sostegno. N.G. nell'attività di coppia sente di accogliere bellezza e vede e sente rinascita, liberazione, protezione e attenzione verso di lei. Forse tutto ciò possiamo considerarlo **connesso al IV centro** ma in un modo tutto peculiare, sottile, spirituale.

E.C. sente l'esigenza di espandere e condividere la luce che ha dentro, intorno a lei, agli altri, di inondare tutto il creato di tenerezza e beatitudine. Fr.Br. dice che è meraviglioso e che si sente parte di un tutt'uno, si sente cullata ed abbracciata. G.B. sperimenta il piacere di sentirsi leggera, ma anche proiettata verso l'alto e verso il tutto. Anche Fr.Bo. dopo aver danzato con piacere nella luce, sentendosi avvolta, sicura, grata e nutrita, sente il desiderio di 'portare la luce', prova l'intenzione di

portare la bellezza nel mondo. I.M. sente l'esperienza come connessione tra micro e macrocosmo tra i singoli e gli altri. Anche N.G. sente collegamento ed equilibrio tra mondo esterno e mondo interno, sente una connessione tra l'energia propria e una energia più alta, forte, universale.

**CORPO/MOVIMENTO.** Il respiro rallenta per A.B. Per C.N. anche il movimento rallenta grazie alla luce, portando ad una dolcezza ancestrale. Per D.P. danzare la luce dà un senso di quiete e di calma necessaria. E.C. si sente con i piedi radicati mossa dalla luce e prova l'esigenza di contattare con un movimento dolce ogni parte del corpo, la danza è sinuosa e circolare. F.D. si sente avvolto dal fascio di luce e ci si arrotola ruotando in verticale su di sé. Per G.B. lasciare fluire la luce dentro la riempie e la scalda, le lascia la morbidezza nei gesti liberi e leggeri. I.M. sperimenta l'armonia di movimenti dolci e sinuosi abbinati ad una musica rilassante e coinvolgente. V.P. riferisce che il movimento leggero verso l'alto è progredito lentamente, rilassando tutto il corpo ed emanando calore dall'apice della testa fino ai piedi, gioca con le gocce di luce viste sul fiore, le fa rimbalzare, espandendole. S.M. focalizza la rilassatezza di tutta la parte alta del corpo.

**Le IMMAGINI** sono fortemente connesse alla visualizzazione della luce e del fiore, utilizzati come veicolo per questa intensa esperienza interiore. Generalmente le immagini sono evocate con grande chiarezza e facilità. Per S.M. le immagini sono molto vivide. A.B. vede una luce chiarissima che avvolge un fiore lilla delicatissimo. Per C.N. la luce illumina, riscalda, protegge fa sentire vivi, il fiore è carico di luce e di vita. Per E.C. il fascio di luce è blu *brillantinoso* che entra in un fiore bianco che ruota sulla sommità del capo. Per Fr.Br. il fiore è grandissimo e lucente che irradia luce dorata e argentata. Per Fe.B. il fiore è accogliente ma timoroso per paura di non essere riconosciuto. I.M. afferma che questa visualizzazione è più chiara rispetto ad altre esperienze. Anche per V.P. La visualizzazione del fiore è molto presente e su ciascun petalo giacciono gocce di luce con cui lei gioca, un fascio di luce molto grande circonda tutto il suo corpo.

Tra le altre immagini riportate: E.C. si percepisce come una dea indiana, leggera, piena, serena, luminosa che esprime la sua presenza attraverso la danza; S.C. nel guardare la danza della compagna vede un pettirosso che diventa airone; Fr.Bri. visualizza una sorta di 'comunione dei santi'.

Gli **elementi di CONSAPEVOLEZZA** proposti dalle/i protagoniste/i esplicitano modi diversi di accogliere questa dimensione spirituale, assumendone come propria l'importanza di considerarla e appagarne i bisogni. A.B. fa propria la forte attrazione verso questa dimensione. C.N. fa proprio il bisogno di rallentare e di poter trovare bellezza nella lentezza e nel mistero della contemplazione, e di un atteggiamento di attesa e ricezione che è colmo e fiducioso verso la vita. Anche D.P. focalizza il valore dell'esperienza di calma donata da quest'esperienza. Fr.Bo fa memoria della visione della luce, della danza effettuata, della preghiera scritta.. ma anche del sorriso della compagna. G.B. attinge conforto dall'esperienza della luce, insieme a gratitudine per la pace e la forza ricevuta in dono. S.C. porta con sé la piacevolezza di sentirsi avvolta dalla luce e l'immagine del pettirosso che schiude le ali dell'airone (immagine che forse in qualche modo le fa da specchio e metafora esistenziale). S.M. fa memoria delle sue braccia protese ad orientare il fiore verso la luce (quasi come una metafora di conversione..) e della morbidezza vellutata dei petali del fiore. V.P. focalizza il proprio 'occhio interiore' e la piacevolezza dei giochi di luce e buio. C.B. riflette sulla luce considerandola una sorta di forza che in qualche modo ruota intorno al corpo (sembrirebbe la descrizione dell'aura o del campo magnetico corporeo). F.D. è inizialmente preoccupato dal desiderio che prova di uscire da questo mondo, poi considera che è invece un bisogno di trascendenza che va accettato così com'è.

**RIFLESSIONI SULLE METODOLOGIE:** FR.Bo. nel riscaldamento sperimenta una presa di consapevolezza graduale e morbida del respiro, e un desiderio di ‘centratura’, gode la danza Gayatri Mantra, che le permette sempre di ‘stare’, di centrarsi e di provare un grande senso di gratitudine. Per I.M. la musica è rilassante e coinvolgente.

**PRODUZIONI NARRATIVO-POETICHE (PREGHIERE).** Le produzioni poetiche racchiudono in immagini molte delle emozioni e degli stati d’animo provati; certamente hanno la funzione, innanzitutto, di ‘chiamare all’esistenza’ stati interiori che altrimenti rischiano di fuggire via tanto siamo abituati/e a dare valore a sensazioni più concrete; son queste invece dimensioni interiori che hanno a che fare con l’essenza più intima dell’umano, con ciò che fa (o dovrebbe fare) da centro di riferimento per tutto quanto ci circonda. Sono testi che raccontano di come vi sia “uno splendore nel buio”, e che il vuoto misteriosamente “riempie i cuori... che nel nulla l’essere è ricreato e modellato... che qualcosa di misterioso è stato all’opera..., portando con sé refrigerio e nutrimento e benessere” (De Mello, 1991, p.57). Questi testi potranno forse essere in futuro un punto di riferimento importante per la vita delle persone che hanno partecipato al laboratorio, se poi seguirà ad essi anche una precisa assunzione di responsabilità e di comportamento concreto nella vita, dipenderà da loro, ma già aver potuto vivere questa esperienza è certamente un buon inizio (o una conferma) nella direzione dell’apertura ai mondi celesti e dell’importante equilibrio di questi con quelli terrestri. Invitiamo a leggerli per intero nelle codifiche (Appendice D1, Centro VII) per godere appieno della loro bellezza!

Luce e fiori sono i protagonisti principali, immagini scelte come metafora-veicolo dell’incontro con il divino come realtà finita e infinita. Ma emerge anche più volte la parola velo/veli, quasi come a descrivere la caratteristica eterea dell’esperienza ma anche come se si potesse guardare al di là del velo... A.B. in tutto questo scopre di avere meno paura. C.N. condensa tutto nella metafora dell’abbraccio e dell’elogio della lentezza, del profumo di vita. Per D.P la luce è al di là di lei ed il suo testo sgorga in bellissimi versi in rima. Per E.C è un condensato di verità filosofiche che racchiudono il senso del tutto nella beatitudine di *essere luce nella luce*. Per Fe.B. è tutto racchiuso nel titolo: *Il nuovo che rende tutto straordinario*. A Fr.Br. la poesia consente di condensare in immagini le parole chiave e i sentimenti e le emozioni emerse; la luce è senza ombra di dubbio *divina* ed è origine e madre, è grazia, sorgente di vita a cui si ritorna tutti uniti nell’amore. Anche per Fr.Bo la preghiera è modo importante per fare memoria di quanto vissuto, ed è scritta proprio come un’invocazione alla luce che è buona e santa e diffonde l’amore, affinché illumini menti e cuori nella direzione della pace; racchiude poi nei versi senso di gratitudine e volontà di farsi tramite e dono di luce. Nel testo di F.D è racchiuso l’intenso anelito del ritorno al divino, del desiderio dell’anima di fondersi *nell’immenso amore*. Per G.B. la luce è portata dalla pace, riempie, dona leggerezza di consapevolezza che tutto può essere e tutto può accadere; ma soprattutto è luce di potenza amorevole e di profonda gratitudine. I.M. descrive la sensazione di sospensione dal tempo e dallo spazio vissuta grazie all’esperienza, nel contemplare la l’eleganza e la bellezza della danza di luce. N.G. sottolinea la processualità del fiore che fiorisce, che è delicato e bello e parte di una grande energia. Per S.C la parola che racchiude l’esperienza è ‘dolce’, il lasciarsi cullare, cadere, sentire, accarezzare, attraversare... Sembrano qui descritte percezioni tipiche dell’esperienza mistica, la dolcezza è una connotazione tipica di essa. Per S.M. è luce invocata che si schiude in un’infinità di petali, anche lei si rivolge come in una preghiera chiedendo di essere portata in alto nell’etere, di essere cullata (ma non da sola) nella brezza per un dolce domani. I versi ermetici di V.G racchiudono lo schiudersi del

bozzolo nella sua vera essenza, che è quella di divenire: forse possiamo considerarla metafora della processualità dell'evoluzione dell'animo umano? Per V.P la luce si autoalimenta e rassicura sulla possibilità di accettarsi nuova! (Forse proprio questa specifica esperienza svela per lei nuove e ulteriori possibilità di essere).

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'.

#### **OBIETTIVO INATTESO:**

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