

Appendice E2. Analisi dei temi e dei contenuti dei Diari e delle Produzioni Narrative. Gruppo 2019-20

L'analisi qui elaborata è effettuata in relazione alla codifica dei diari dell'esperienza e delle produzioni narrative riportate nell'Appendice E1. Come per le appendici C2 e D2, è un'analisi dei temi e dei contenuti (Trincherò, 2002, pp. 378-380) effettuata principalmente in relazione alle motivazioni ed alle domande di ricerca¹, la ricchezza di quanto riferito dalle persone che hanno scritto i diari è relativamente rappresentata, sarebbe necessaria a questo riguardo un'analisi differente.

1. I CENTRO

Il laboratorio proposto a questo gruppo è il medesimo sperimentato dagli altri due: “*Danzare la stabilità*”. Le parole/frasi che emergono dalle **SENSAZIONI**, come chiaramente connesse (ma non scontate) alle consegne laboratoriali sono: ancoraggio, legame con la terra (parola citata 11 volte), piedi e gambe forti e stabili, radici (insieme a radicamento 7 volte), presenza corporea, ‘eccomi ci sono’, concretezza, pesantezza, forza (insieme a ‘forte’ 7 volte), femminile, energia (6 volte), energia incarnata, orientamento, stabilità, equilibrio (in senso fisico); quelle connesse alle **EMOZIONI**: divertimento, leggerezza, distrazione, sorriso, tranquillità. Sono queste, evidentemente, dimensioni tipiche del primo centro, che pur veicolate specificatamente dalle attività di movimento sono state intensamente recepite ed esplorate. Oltre a parole che non necessitano di nessuna spiegazione tanto sono chiaramente attinenti a questo centro (si veda il cap.1 della prima parte), il divertimento può avere a che fare con la gioia di essere in vita (incarnati), la leggerezza è una polarità dell’*effort* ‘peso’ che è tipico del primo centro.

Emergono anche parole e frasi che lasciano intravedere la connessione degli elementi caratterizzanti questo centro con quelli che riguardano il secondo e il terzo: piacere (secondo centro, ma in queste attività la piacevolezza è sempre in qualche modo coinvolta), potere, grinta, invincibilità, voglia irrefrenabile di muoversi, calore, padronanza di sé (terzo centro).

Anche le **IMMAGINI** richiamano oltre quelle proposte nella visualizzazione (radici, rosso), archetipi eminentemente connessi al primo centro: tribù danzante, calice con il sangue di Cristo, *Ninfea rossa*, *Dea Madre*, *Madre Terra*; la tribù richiama a qualcosa di originario ed antico, così come il primo centro è connesso alle origini dell’umano (i piedi-seme); Cristo è l’emblema più eccelso di *incarnazione*, è il *Verbo che si fa carne, materia*, ed il sangue che di per sé è simbolo della stessa vita terrena è da *lui versato per la vita di molti*; la *Dea Madre* e la *Madre Terra* sono archetipi tipici del primo centro come costruito simbolico della *Terra*, del *Ricettivo*, della Schechinà come sposa e lato femminile di Dio; la *Ninfea* è un fiore che affondando le proprie radici nel fango

¹ Si veda la Parte Terza del testo.

in fondo ad una pozza d'acqua si erge verso la luce, si nutre, quindi, della materia della terra (fango) per vivere, elevandosi verso il cielo, così come fa l'essere umano radicandosi nei temi del primo centro per elevarsi lungo tutti gli altri. Le protagoniste hanno dunque spontaneamente attivato immagini connesse ai significati di questo centro, ognuna con una ricchezza di significati vicini al proprio specifico percorso esistenziale.

Emergono anche immagini connesse ai **centri vicini**: il secondo con l'acqua che scorre nutriente e fertile nel corpo, il terzo con il fuoco evocato dalla danza del rosso. Queste immagini vengono significativamente percepite con modalità specificatamente connesse ai costrutti simbolico-culturali del primo centro. L'acqua è *risucchiata dalle radici immerse nella Terra*, il fuoco è *aggregante e connette con la Terra*.

E' molto indicativo di una **presa di coscienza** evolutiva, molto soggettiva e personale, quanto riportato in merito alle **riflessioni** e a **ciò di cui si vuole fare memoria**, vi troviamo, infatti: l'offerta di castità come calice del sangue di Cristo; la trasformazione della forza a volte repressa (che può inizialmente suscitare timore ed è sconosciuta); il potere trasformativo dell'energia che sale dal basso a cui si può attingere, che può essere incorporata e tenuta sotto controllo; la centratura determinata dal radicamento; l'importanza dell'appartenenza alla terra, di 'mettere la testa a terra' e far crescere le radici anche lì; la consapevolezza che se ben radicati anche l'acqua scorre meglio, si è stabili, orientati, liberi, imperturbabili, determinati.

Gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI conseguiti** possono considerarsi:

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

Obiettivi emersi inattesi (non intenzionalmente contattati):

- Presa di coscienza della possibilità di canalizzare-controllare la propria forza ed energia vitale.
- Consapevolezza del senso di equilibrio e centratura che nasce dal radicamento-accettazione della corporeità.

2. IL CENTRO

Il laboratorio proposto a questo gruppo è il medesimo sperimentato dagli altri due: "Danzare il piacere". Le parole/frasi che emergono in relazione alle **SENSAZIONI** e alle **EMOZIONI**, come chiaramente connesse alle consegne laboratoriali (ma non scontate, né sempre esplicitamente veicolate dalle attività) ed al secondo centro di energia sono: coinvolgimento, divertimento/spensieratezza/giocosità (7 volte, qui coniugato con la possibilità di lasciarsi andare), calore/caldo (3), rilassante (2), piacevole/piacere (7, soprattutto connesso all'incontro con l'altro, con le compagne, anche come contatto fisico), acqua (6), onda (nelle diverse connotazioni: mare,

fiume, risacche, schizzi etc), libertà/libero/liberazione (5), fluidità/flusso/fluidità (7, non esplicitamente coinvolto nelle consegne), emozioni/emotività, potersi affidare, visione interiore (anche queste ultime non esplicitamente veicolate), accoglienza (2).

Le **IMMAGINI** emerse, ben connesse a quanto proposto nella visualizzazione (luna densa, limpida, piena e calda, argentea; riflessi argentei), esplicitano anche elementi specifici dell'immaginario soggettivo delle protagoniste, connesso alle tematiche del secondo centro. Per E.M. la vasca è inizialmente una piscina, poi diventa un luogo più selvatico, come a potersi dare il permesso di vivere questa dimensione con modalità più naturali, il luogo visualizzato è un luogo conosciuto e connesso ad un'esperienza di grande piacere. Per S.R.Z le onde si propagano da un centro verso l'esterno, come un mandala, forse ad indicare una direzione evolutiva di centratura ed espressione possibile. L'unione di onde libere di F.S. è carica di significati generativi: unirsi, riempirsi, riunirsi.. Il coinvolgimento della testa, (così come per V.G nel primo centro di energia), evidenzia l'importanza della connessione psico-corporea, di un coinvolgimento completo e complesso della persona nel vivere e nell'emozionarsi. C.T, nella focalizzazione della sfera che purifica, individua il proprio bisogno di purificazione. La connessione misteriosa e mistica di V.C, con ciò cui la luce iridescente che si specchia nell'acqua rinvia simbolicamente, è così intensa e speciale da essere espressa con toni poetici.

Ciascuna poi sintetizza la propria individuale **presa di coscienza**, con evidenti riferimenti alla unicità del percorso esistenziale soggettivo. E.M. fa memoria dei luccichii che portano frammenti di luce nel buio (che è uno dei carismi della sua vocazione di consacrata), anche le emozioni e gli affetti (come la kundalini) vanno portati-purificati verso l'alto (che è uno degli aspetti fondamentali sia di Yesod che di Swadisthana). L'importanza di elaborare il tema del piacere, di permettersi la connessione con la fluidità, il femminile, l'accoglienza emerge anche nelle parole di S.R.Z.. F.S. focalizza la ricchezza dell'essere donna, che è insieme potente e spirituale, e che va percepita con maggior libertà. C.T porta a consapevolezza il contatto con la parte di sé da purificare e rispettare, insieme al bisogno di centratura e di tranquillità. V.C. decide di portare con sé le emozioni giocose e liberatorie-spensierate vissute nel movimento.

Riflessioni che emergono sulla attività: il riscaldamento è percepito come congruo, per sciogliere la parte inferiore del corpo (il bacino in particolare) e permettere di lasciarsi andare. Si nota, invece, la difficoltà nel vedere il colore arancione associato ai riflessi della luna (anche se a volte nella realtà la luna ha questo colore), il colore che emerge spontaneamente è bianco e argento, colori comunque simbolicamente associati alla luna così come argomentato precedentemente (cfr. cap. 2 della Seconda Parte).

Gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI principalmente conseguiti** possono considerarsi:

- Sviluppo della capacità di ascoltare, comprendere, discernere, nominare i propri bisogni emotivi.
- Permettersi e sperimentare un contatto delicato e sensuale con l'altro.
- Permettersi di sperimentare il piacere e la gioia della vita, lasciar andare il controllo razionale.
- Darsi il permesso di *sentire*.

OBIETTIVI INATTESI (non intenzionalmente veicolati dalle proposte di movimento):

- Percepire la ricchezza ed il valore del femminile in senso archetipico.
- Discernere interiormente temi connessi alla accettazione-purificazione di parti di sé.

3. III CENTRO

Il laboratorio proposto a questo gruppo è il medesimo sperimentato dagli altri due: “*Il/la guerriero/a interiore*”. Le parole/frasi che emergono dalle **SENSAZIONI** e dalle **EMOZIONI**, come chiaramente connesse (ma non scontate, la maggior parte non esplicitamente richieste) alle consegne laboratoriali ed al terzo centro di energia sono: prendere spazio anche con la voce (4), raccogliere-guidare-contenere e controllare (6) la forza (5) (con la piacevolezza connessa a ciò, 3), energia (8), fuoco/scintille/calore (4), forma (5), sole (8); come termini riferiti a realtà non esplicitamente richieste dalle consegne emergono: liberante/liberato (3), fare orientato, direzione-connessione, autenticità, energia trattenuta e liberata e che prima divampa e poi trova una forma, concentrazione, consapevolezza del centro, azione e presenza nel mondo, ci si muove e si agisce, spossatezza-stanchezza, ritmo-pulsazione di espansione e contrazione.

Come **difficoltà**, a volte incontrata nel muoversi sulle consegne, c'è quella di mantenere, per quanto possibile, la connessione del respiro con il diaframma.

Un tema emerso relativo ad un **centro vicino** (il primo) è quello della solidità e della fermezza, ma anche quello della autenticità e creatività nell'espressione gestuale del guerriero (centri: 4-5).

Le **IMMAGINI**, ben connesse a quanto proposto nella visualizzazione emergono con caratteristiche e significati del tutto soggettivi: il tempio è per E.M. piccolo e in una radura, dentro è molto più grande di come appariva dall'esterno (forse a sottolineare l'incommensurabilità del mondo interno dell'anima). Per S.R.Z. il guerriero ha interiorizzato le sue capacità, forze e obiettivi. Per F.S. il sole, centrato e definito, ha caratteristiche simili alla fiamma ed al calore del camino. C.T. vede il braciere dall'alto e come sole fluttua un po' appesantita. V.C. vede piccole tempeste solari.

Come **ELEMENTI DI CONSAPEVOLEZZA** emergono: l'importanza di accogliere i cambiamenti corporei connessi alla percezione del calore (le caldane); la voce che espande il corpo e dà forma (nell'unità di lavoro la voce è usata per sostenere un atteggiamento assertivo); l'importanza di essere presenti nell'azione, di canalizzare e non sciupare ogni energia, di poterla controllare; focalizzare come l'espansione autentica sia contenuta in una forma che è connessa e definita dal respiro.

Gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI principalmente conseguiti** possono considerarsi:

- Sperimentare in maniera sana il proprio senso di potere.

- Sperimentare il piacere di esprimere la propria forza.
- Incrementare l'autostima.
- Canalizzare e trasformare emozioni intense.
- Saper essere assertivi.

OBIETTIVI emersi inattesi (non intenzionalmente veicolati dalle proposte di movimento):

- Accettazione dei cambiamenti corporei
- Percezione-definizione del proprio modo 'autentico' di essere e fare.

4. IV CENTRO

La particolarità di questa unità (come anche delle successive) è che è stata realizzata subito dopo il primo lock down verificatosi nel marzo 2020 a causa dell'emergenza sanitaria determinata dalla pandemia da Sars-Covid 19. Tra giugno e luglio si è quindi lavorato nel rispetto delle regole di distanziamento sociale, quasi sempre con la mascherina, a meno che non si fosse all'aperto e abbastanza distanti. L'unità (la medesima sperimentata dagli altri due gruppi "*Danzare la compresenza*") centrata sulla relazione è stata realizzata all'aperto e adattata evitando il contatto (e quindi escludendo le attività che lo richiedevano) e, da quanto raccontano le protagoniste, ha comunque permesso di contattare gli obiettivi pedagogici individuati per essa.

Le **SENSAZIONI** e le **EMOZIONI** sono infatti soprattutto centrate sul piacere di muoversi e danzare di nuovo insieme (dopo la sospensione dovuta all'emergenza) nonostante il distanziamento. Ciascuna ha percepito la bellezza della relazione con le altre compagne e con gli elementi vicini nonostante la mancanza di contatto; si legge, infatti, nei diari: "non serve essere vicini per sentire che nel cuore c'è un profondo collegamento con tutti" (E.M.), "ho percepito presenza ed empatia" (S.R.Z.); è finalmente possibile sciogliere le tensioni accumulate durante la chiusura e sperimentare la ricchezza della connessione e la compassione nel legame con gli elementi (F.S.), "voglia di sorridere, di sentirsi parte di un gruppo, sentire che c'è posto per ciascuno" (C.T.). La relazione e l'interconnessione con le compagne e con il tutto sono state quindi intensamente percepite, nonostante l'impossibilità del contatto, determinando la maggior parte delle sensazioni ed emozioni riportate (parole che dicono della relazione sono citate almeno 10 volte: collegamento, connessione, compassione, gruppo relazioni; tra i termini connessi a metafore relazionali, la parola *cuore* è citata 6 volte, poi ci sono: *polmoni/aria/respiro* 4, *stella* 3).

L'**IMMAGINE** della *stella* (*cuore* per alcune, come per C.T. ed E.M.) all'altezza del petto è stata chiaramente percepita dalla maggior parte delle protagoniste, insieme alle connessioni sottili con tutti gli esseri, per E.M. le persone e gli esseri cari sono collegate alla sua *stella-cuore*; per S.R.Z. ognuna del gruppo è una stella in un cerchio di connessioni con le altre. F.S. vede, invece, la magia dell'aria e del respiro che connette tutte le sue cellule e tutti gli esseri. V.C., com'è nel suo stile, descrive in poesia ciò che vede: nella metafora dell'aurora boreale, l'atmosfera magica dell'eterna connessione del sentire e dell'amare come un unico battito, grazie al corpo vivente.

L'unità offre l'occasione per **riflettere e diventare più consapevoli** anche delle relazioni, troppo vicine o troppo lontane, intercorse durante l'isolamento pandemico. Per E.M. mancano le persone lontane e le relazioni con persone vicine 'sono scoppiate', ma si rende conto di come sia importante approfondire la conoscenza dell'altro per trovare i giusti spazi di vicinanza e lontananza. Per C.T è importante proprio questa sensazione di non essere soli, comunque, e di poter vivere la relazione in modo bello e non sentirsi invece un oggetto 'utile per'. V.C vuole fare memoria della 'semplicità che un battito porta in sé vuoto-pieno-vita', descritto prima come connessione con le stelle-elementi. Anche S.R.Z. vuole fare memoria della connessione con il tutto. F.S. porta l'attenzione su un aspetto centrale del IV centro, la simbolica del petto come sede del respiro (di per sé dinamica relazionale) e come sede degli affetti verso gli altri, anche quegli affetti che fanno male, e lei ricorda il dolore per la morte del suo amato cagnolino. Proprio il respiro è per lei tramite di consapevolezza dell'esserci, di essere parte di un gruppo, di essere unici.

Gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI principalmente conseguiti** possono considerarsi:

- 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.
- Sviluppare le capacità comunicative non verbali.
- Sperimentare sensazioni di pace.
- Sviluppare la sensibilità nei confronti della propria cittadinanza terrestre e orientarsi verso la *Compresenza* e l'amplificazione della coscienza.

5. V CENTRO

Questo gruppo in relazione al V centro di energia ha sperimentato l'unità "*Poetare coreografando*" (si veda il cap. 5 della Seconda Parte), ha dunque lavorato sui medesimi temi ma in modo differente rispetto agli altri due gruppi. Ciò è stato determinato sia dal fatto che le allieve avevano già diversamente sperimentato l'unità "*Danzare cantando*" (quella sperimentata dagli altri due gruppi di questa ricerca), ma soprattutto per via dell'emergenza sanitaria, che ha costretto questo gruppo a fare formazione nel rispetto delle regole di distanziamento sociale, motivo per cui la maggior parte delle attività (da giugno 2020) sono state effettuate all'aperto. Il contesto naturale del bosco limitrofo alla sede delle attività è diventato contesto e partner fondamentale per il movimento². Nell'ambito di tutto quanto connesso al V centro come costruito simbolico-culturale, sono stati selezionati obiettivi un po' differenti rispetto agli altri due gruppi, così come indicato nella descrizione dell'unità nella Seconda Parte di questo testo.

Tra le **SENSAZIONI ed EMOZIONI** riportate nei diari, emerge che insieme agli affetti positivi generati dal contatto con la natura (piacere, divertimento, beatitudine, benessere, bellezza, stupore), nelle varie attività di movimento la natura stessa è recepita come possibilità di comunicazione, connessione, e come dimensione che genera apprendimenti significativi (elementi tutti fortemente

² All'analisi di questa attività, in relazione alla positività dell'outdoor education, è stato dedicato uno studio specifico descritto in Naccari, 2021.

caratteristici del V centro). Ulteriori sensazioni ed emozioni importanti sottolineano, inoltre, proprio le potenzialità dialogiche che emergono grazie all'interazione con gli elementi, danzandone le forme fino a poterne 'recepire il dolore, la stabilità, il movimento della linfa, sentire il battito del proprio cuore connesso al battito d'ali degli uccelli'; molte altre percezioni indicano la risonanza con gli elementi: il silenzio degli alberi e del verde, riconoscere l'immensità terrestre e ultra-terrestre.

Le **IMMAGINI** nascono in connessione alla stessa esperienza dialogica con gli elementi, come ad esempio la ferita nel tronco dell'albero di cui *si può sentire il dolore, le radici salde e la connessione con il cielo*, o in relazione all'esperienza di poetare sul movimento dell'altro (di cui diremo tra poco).

Le **riflessioni e la presa di coscienza** sono relative a temi squisitamente connessi al quinto centro declinati con modalità del tutto personali: lo stimolo creativo che conduce a gesti e parole grazie all'incontro con l'altro (umano e/o elemento), e che è percepito insieme al senso di responsabilità del narrare la presenza dell'altro; la soggettività del movimento come linguaggio espressivo che va oltre le parole, che è poesia, bellezza e libertà, che dà voce al silenzio, che è pensiero iscritto nella forma di un corpo, che crea mondi, che permette anche di fare memoria in maniera più significativa che con le semplici parole, che permette di ampliare comunicazione e creatività; vengono inoltre messe in evidenza dalle protagoniste le possibilità di: accettazione dell'unicità che ci caratterizza come creatività del nostro stare al mondo; di vedere e percepire i nessi nascosti tra e con tutte le cose, stupirsi delle forme e dell'immensità terrestre connessa a quella divina, di sentire il battito del proprio cuore connesso con quello delle creature viventi. Tutto questo è squisitamente connesso a temi e concetti tipici del V centro considerato come costruito simbolico-culturale.

Ciò di cui le protagoniste scrivono di **voler fare memoria** è praticamente ogni vissuto ed in particolare: la confidenza con il linguaggio corporeo, il permettersi di accettarsi come si è, poter andare oltre la superficie per trovare un senso e trovare la forza per superare le difficoltà, la libertà di espressione e di dialogo con gli elementi naturali e con le compagne.

Anche qui come per gli altri gruppi si è scelto di non effettuare le video riprese delle **produzioni coreografiche** per rispetto della privacy delle protagoniste, e per non condizionarne la ricerca espressiva, anche qui come per gli altri gruppi si è potuto osservare un miglioramento della gestione e della fluidità degli indicatori espressivi di movimento, nonché, nella specificità di questo gruppo, un grande isomorfismo simbolico con quanto esplicitato nelle produzioni narrative.

PRODUZIONI NARRATIVO-POETICHE. L'aspetto immediatamente apprezzabile nelle produzioni poetiche, è che esse sono state realizzate liberamente a partire dal movimento delle compagne, ed è certamente un esercizio creativo riuscito! In coerenza con il poter significare e la creatività proprie del V centro. Come aspetto formale i testi variano dalla prosa, alla prosa poetica, alla vera e propria poesia, sono molto differenti anche nella lunghezza e nella scelta del lessico, rispecchiando così l'unicità e l'autenticità espressiva delle autrici.

Il tema della *natura* e della *terra* emerge qui in maniera sostanziale, ma sia con modalità attinenti a quelle del primo e del secondo centro di energia, ma anche con modalità specifiche attinenti al quinto. Alla parola *Terra* (che ritorna 4 volte) vengono collegate parole e/o frasi come: *vita* (termine

che ritorna 2 volte), *generando, nel suo cuor ci culla, colei che tutto muove e tutto dà, frutti, ventre materno* (forse temi tipici del secondo centro?), *noi parte di lei, forma* (più connesso al quinto); diverse parole sono relative agli elementi ed al contesto in cui si è immerse, che diventano così frammenti poetici: oltre che *terra*, ci sono le parole *vento* (2 volte), *cielo, luoghi, strade, onda*. Vi sono poi molte parole e frasi connesse a emozioni e/o stati d'animo/sensazioni percepiti come positivi, che nascono proprio da questa connessione e comunicazione con/nella natura: *energia* (3 volte), *spensieratezza* (3 volte), *felicità, slancio, lasciarsi sorprendere, divertimento, esuberante, liberare* (2 volte), *forza e stabilità, unicità, fierezza*. Altre sensazioni espresse sono profonde e quiete, e nascono dal senso di sintonia generato dal muoversi con gli elementi: *gratitudine, silenzio, amore* (2 volte), *serenità, pausa poetica, equilibrio, apertura, pace, attesa*. Altri temi che emergono come esplicitamente connessi a questo centro sono proprio quelli dell'espressione e del dialogo (connessi al V centro): "la parola *ricchezza* è 2 volte associata all'espressività di gesti e parole. In relazione al tema specifico del dialogo: c'è la parola stessa, *dialogo*, poi *comunicazione, connessione*, e diverse considerazioni positive relative all'altro: *il tuo dire non scontato, gli occhi che raccontano e lo sguardo limpido, le mani curiose che tracciano percorsi*. Molte parole sono relative al movimento nella sua articolazione ed espressione possibile: *vorticoso, volar ci fa, a passo di danza* (2 volte), *muover ci fa, scivolare, andare* (2 volte), *oscillando, salgo e scendo un po' più giù ancor più su, stare, tornare, flusso continuo nel ritmo del tempo, direzione, indica, portare...."* (Naccari 2021).

Gli **OBIETTIVI PEDAGOGICI principalmente conseguiti** possono, quindi, considerarsi:

- Sviluppare il pensiero simbolico. Sviluppare le competenze comunicative. Comprendere che le parole non corrispondono al mondo.
- Sviluppare le capacità di silenzio e di ascolto. Sviluppare la capacità di risonanza e sincronia con gli altri, con la vita, con la natura.
- Sviluppare la creatività come capacità di essere autentici, radicandosi nella verità, nella sincerità con se stessi e con gli altri.
- Sviluppare le capacità espressive. Sviluppare la creatività artistica in particolare attraverso il movimento e la scrittura poetica.

6. VI CENTRO

Anche questa unità è stata realizzata all'aperto per le stesse motivazioni già riportate in merito al IV e al V centro. L'unità è stata la medesima utilizzata con gli altri due gruppi, ma alcune consegne sono state adattate all'attività nella natura e per l'integrazione il sogno non è stato disegnato ma scritto e ci si è avvalsi dell'opzione del 'teatro magico' (si veda l'unità "*Danzare un Sogno*" descritta nel capitolo 6 della Seconda Parte).

Le **SENSAZIONI/EMOZIONI** descritte, coerenti con le consegne proposte nell'attività, ma sempre soggettivamente recepite ed espresse, sono relative alla percezione immaginativa dell'aria e delle strisce colorate che permettono di ampliare il respiro e sperimentare maggiore apertura e gioia, ma anche un senso di riempimento e di accompagnamento, di presenza e di accettazione del momento presente, di tranquillità, pace e gratitudine, accompagnate dalla sensazione di star in un mondo altro. Anche le emozioni in relazione alla visualizzazione del sogno sono positive, con

sensazioni specifiche connesse alla particolarità delle **IMMAGINI** di ciascuna, c'è: acqua che purifica e rivitalizza, lasciandola scivolare sul corpo, per E.M; incontro di nuovi sguardi per S:R:Z.; sogni che arrivano e una doccia di polvere per F.S.; connessione con un leone e la maestosità di una camminata per C.T.; grande senso di conforto, protezione e libertà, sensazione di essere padrona di se stessa per V.C.

L'attività come opportunità di esercizio immaginativo è stata positiva per tutte le partecipanti, anche chi precedentemente aveva qualche difficoltà nelle visualizzazioni ha affermato di vedere finalmente 'strisce brillanti' (C.T.)

L'unità offre l'occasione per **riflettere e diventare più consapevoli** di diversi aspetti connessi e intenzionalmente canalizzati con le attività pensate per il sesto centro, ma che anche qui emergono intrecciati alla (e fatti propri dalla) soggettività delle protagoniste, come ad esempio: l'immaginazione stessa come dimensione interiore spirituale che è definita come un 'posto che è dentro di me', che dà pace e tranquillità (C.T.) ed a cui si può attingere (E.M.), che ci rende più presenti al presente (S.R.Z.), che è bello potersi permettere (F.S.). C'è inoltre la consapevolezza dell'importanza della memoria stessa (dimensione connessa all'immaginazione ed a questo centro, ma non esplicitamente richiamata nelle consegne). Vi è anche la consapevolezza di come la trasformazione intenzionale di elementi immaginativi possa influire sulla conoscenza di sé (F.S.) e sull'attivazione-ritrovamento di immagini e sensazioni forti che possono nutrire ed orientare il mondo dell'anima ('bellissimo momento è stato la modifica del sogno e la connessione con il leone, la maestosità della camminata finale', C.T.).V.C. sviluppa la sensazione di essere accolta e protetta, ma anche quella di essere forte e ben armata, di potersi liberare dalle paure, sperimentandone la forza che ne deriva e le possibilità che apre.

Certamente in un gruppo con il quale si fa danzamovimentoterapia e non formazione in Dmt sarebbe opportuno offrire ulteriori possibilità di 'confronto etico' ed 'amplificazione culturale' delle immagini oniriche, per sostenere il processo evolutivo attivato dalla memoria e narrazione dei sogni.

PRODUZIONI NARRATIVE-ONIRICHE. I sogni narrati dalle protagoniste, già per il solo fatto di essere stati ricordati, evidenziano un buon rapporto con il mondo onirico e la capacità di ricordare le trame immaginative notturne. Bisogna dire che a questo le allieve erano state preparate precedentemente riflettendo sull'importanza dei sogni. Ma i sogni narrati in questa unità palesano, per quasi tutte, al contempo un condensato evolutivo, una trasformazione ed una presa di coscienza estremamente evolutive (come già in parte individuato sopra). Senza entrare adesso in una opinabile interpretazione dei bellissimi sogni narrati, e senza pretendere di argomentare esaustivamente in merito all'insondabile ricchezza dei mondi delle sognatrici, offriamo adesso solo qualche spunto per metterne in evidenza la portata evolutiva, grazie alla sperimentazione connessa al movimento nel laboratorio. Il sogno di E.M. sembra un vero e proprio pellegrinaggio e/o percorso iniziatico, anche la successione dei luoghi si dispone in questo senso: prima il bosco (dal quale lei esce), poi l'immersione nel lago, il salire la scala a chiocciola, il vedere una vista a 360°, l'apparire dell'arcobaleno, la consapevolezza che *laggiù non sanno* e che bisogna tornare da loro, quasi a rimarcare il processo, il senso della vocazione personale e tutto quello che è stato possibile integrare lungo il percorso. Il sogno di C.T sembra rivelare grazie all'amicizia con il leone, il ritrovamento di una parte di sé forse non accolta per lungo tempo, che finalmente può portare alla protagonista tutte le emozioni ed i vissuti positivi che merita. Qualcosa di simile avviene con il sogno di V.C. grazie

all'intenso incontro con il lupo, ma qui anche la luna partecipa come un magico e notturno portale (relativo all'inconscio? Al femminile ancestrale?), che segna l'inizio e la fine del sogno, ma all'inizio la protagonista è bambina (ha ancora paura del lupo) alla fine è lei che chiude la porta (intanto il lupo è diventato bellissimo e compagno di coccole e canti insieme). Il sogno di F.S. sembra voler condensare e depositare per sempre nell'animo della sognatrice la meraviglia della sorellanza e di una nuova nascita, anche le immagini tessute con gli elementi naturali vanno nella direzione della bellezza generativa e della protezione e sintonia reciproca. S.R.Z, grazie alla danza con le compagne, focalizza come lo spessore dell'incontro non possa mai essere dato per scontato, nello stesso incontro sono possibili nuovi contatti (di mani) e nuovi sguardi. È questa la generatività dei laboratori di movimento nei quali lo spessore dell'incontro con il Tu emerge in tutta la sua portata: verbale-non verbale, emotiva-affettiva-empatica, visibile-invisibile...

- Da tutto quanto analizzato sin qui si possono considerare **contattati-raggiunti i seguenti OBIETTIVI PEDAGOGICI:**
 - Sviluppare l'Immaginazione.
 - Sviluppare il pensiero divergente, le capacità intuitive.
 - Nutrire e sviluppare le capacità di provare meraviglia e stupore.
 - Sviluppare la memoria e le capacità ad essa connesse.
 - 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.

7. VII CENTRO

L'unità sperimentata è: "*Danzare pregando*". Le **SENSAZIONI/EMOZIONI** descritte, coerenti con le consegne proposte nell'attività, ma non sempre intenzionalmente veicolate e sempre soggettivamente recepite ed espresse, sono assolutamente coerenti con le caratteristiche 'spirituali' di questo centro, ma soprattutto emerge qui l'importanza dell'equilibrio con la complessità dell'umano e con tutti gli altri centri per poter vivere autenticamente questa dimensione. E.M. sente che se si allunga verso il cielo, senza sentire bene la parte bassa, perde l'equilibrio, rimane inoltre colpita dalla fisicità del movimento (pure spirituale) delle compagne, ciò a sottolineare la direzione di un apprendimento orientato verso la consapevolezza dell'unità psico-corporea. V.C. sente insieme al piacere dell'esperienza, protezione, nutrimento, radicamento, grande compresenza, come se l'esperienza possibile a questo livello massimizasse tutti i vissuti importanti connessi agli altri centri. Anche le altre focalizzano le emozioni piacevoli, spesso difficilmente descrivibili connessi a questa esperienza per molti versi 'mistica': S.R.Z. parla di sensazione di benedizione, protezione, *Amore universale* e totale, presenza totale, profondo benessere; C.T. percepisce la luce nel centro dello sterno (forse a sottolineare la connessione con il IV centro?), ma soprattutto sottolinea il piacere di vivere la dimensione del cielo come senso di completezza e pienezza.

Le **IMMAGINI** sono coerenti con quanto proposto nella visualizzazione, variamente interpretate: fiore bianco con 1000 petali aperto, la luce dall'alto come un raggio quando penetra le nubi... o come un fascio di luce...

I temi indicati nelle **riflessioni** e negli **elementi di consapevolezza** evidenziano innanzitutto l'importanza di un incontro di spessore con l'altro per crescere in questa dimensione, l'attività di scambio (mover-testimone, si veda il capitolo 7 della Seconda Parte) viene recepito come possibilità di arricchimento, come opportunità empatica, come consapevolezza della propria crescita espressivo-motoria, come connessione profonda. C'è anche la consapevolezza che è proprio il corpo un tramite indispensabile per vivere in equilibrio queste esperienze di trascendenza, senza il radicamento in esso rischiano di essere vane fughe... Tutte sottolineano il senso di pienezza, completezza, di sicurezza, stabilità, centratura (tornano qui elementi importanti degli altri centri illuminati da sensazioni nuove).

PRODUZIONI NARRATIVO-POETICHE. La bellezza dei testi è certamente testimonianza di esperienze destinate a rimanere come segnali indicatori nella vita delle protagoniste, che riecheggiano una familiarità, forse inconsapevole, con il pensiero di grandi filosofi e/o mistici. Sono esperienze nelle quali *si sente che un senso c'è*, che la vita vale la pena di essere vissuta (Buber, 1993, pp.138-140), che è possibile in qualche modo provare sulla propria pelle l'incontro con l'Altro. Per E.M. l'incontro eccelso è tessuto con le parole: *fiore bianco, luce, cuore, eternità, raggi splendenti, il tutto, l'uno, l'essere, l'eterno*; per S.R.Z oltre che con la parola *luce* con: *infinito abbraccio che si rivela al tendere lo sguardo pur camminando nel mondo...* C.T. ritrova in se stessa la scintilla di quella luce (Schekina?), che le dà finalmente il permesso di esser se stessa nella sua unicità e meraviglioso modo di essere, di essere felice sempre. Il testo di V.C sembra assumere proprio i toni della preghiera, nel rivolgere il proprio dialogo alla *pioggia iridescente* così da esserne nutrita e protetta, e lasciarsi contattare da lei come in un rapporto d'amore (com'è tipico delle più grandi esperienze estatiche), che è percepito come *magia e Amore che dà forma alla luce*; e si conclude (come dovrebbe essere per ogni preghiera) con parole di gratitudine per tutto quanto ricevuto *nella Presenza*.

Da tutto quanto analizzato sin qui si possono considerare **contattati-raggiunti i seguenti OBIETTIVI PEDAGOGICI:**

- 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'.