

Presentazione: MOVIMENTI CHE CI RIGENERANO, VOCI CHE CI LIBERANO

“Il corpo è capace di guarirsi e di rigenerarsi”, diceva Harucika Noguci, l’inventore della fisioterapia “Sei-tai”, già negli anni 50. La stessa visione, oggi, è sostenuta da tanti fisici, psicologi, e persino biologi, non parliamo di tanti terapeuti e curatori intuitivi nel mondo.

Dalla “Teoria quantistica dei campi” alla “Teoria delle superstringhe”, la ricerca per la causa iniziale della manifestazione si sta stringendo attorno all’idea che il mondo della materia nasce dove c’è una coscienza che lo concepisce: un passo per spiegare, scientificamente, guarigione miracolosa, stigmati, super-poteri, ecc. che succedevano e succede dall’alba dell’umanità.

Anche per noi, gli esercizi fisici non rimangono sul livello di fare muscoli o imparare acrobazia e coreografia, ma hanno risonanza creativa, generando e rigenerando le strutture e gli schemi psicofisici, se siamo aperti alle tali suggestioni mentali.

“Vis medicatrix naturae” (poteri innati di auto-guarigione)” diceva Ippocrate, “balsamo interno” chiamava Paracelso, “omeostasi” di Walter Cannon... La natura corporea, attraverso l’inconscio biologico, allineata con giusta linea di convinzione mentale o ispirazione spirituale, riesce a guidare le manifestazioni corporee, al di sopra dei limiti convenzionali del tempo, dello spazio e dell’individualità.

Quale’è, allora, l’atteggiamento interiore che favorisce il funzionamento della capacità auto-guaritrice e auto-rigeneratrice del nostro organismo? Mi viene pensare al rapporto fiducioso che Lǎozǐ suggerisce con l’energia primordiale “Dào”, oppure “Kundalini” secondo la tradizione dello Yoga indiana, ma anche quel rapporto che tanti popoli nel mondo hanno avuto con gli spiriti della natura e, alla fine, il concetto del “Bambino” dentro di ciascuno, teorizzato nell’Analisi Transazionale di Eric Burne, che sembra in sintonia con le parole di Gesù sullo stato del Bambino.

Per sperimentare di tuffarsi nello stato d’apertura verso tale “energia primordiale”, il campo espressivo-teatrale è uno dei migliori, perché siamo incoraggiati ad esplorare lo schema “attore-personaggio” ci, poi nella vita, ci aiutano a liberarsi dalla nostra identificazione con il personaggio che tendiamo di ripetere sul palcoscenico della vita quotidiana e che tendiamo d’immedesimarsi in romanzi e drammi della vita personale.

La vocalizzazione caotica, come fanno tutti bambini liberi, libera la nostra vitalità primordiale, ma la circoscritta della civiltà verbale-tecnologica non offre nessun luogo, tranne situazioni di delirio collettivo. Ma in giochi d’improvvisazioni teatrali possiamo permetterci, ancora, la follia consapevole, così connettendoci alla fonte della vitalità imprevista.

Proprio perché ci espandiamo ai confini della flessibilità energetica-emotiva-comportamentale, deve essere tenuta, in parallelo, una intensa auto-osservazione. Dev’essere coltivata la capacità di distinguere il Sé che osserva, il Sé che controlla, il Sé che esercita ed il Sé che gode. Sta qui l’avventura caratteristica della coscienza attoriale. Più aperti nel territorio di liberazione, più acuta dovrà essere la capacità d’auto-limitarsi e la capacità di precisione dei comportamenti. Per

coltivarla, sono utili tecniche coltivate nel campo d'arti marziali giapponesi, nel campo di danza, ginnastica e circo.

Attraverso esercizi di sensibilizzazione psicofisica e di meditazione in movimento, provenienti dallo Yoga, dal Qi Gong e dal Movimento Rigeneratore, attraverso l'utilizzo di giochi espressivi che si basano sui principi esplorati dalla Bioenergetica, dalla Gestalt Psychologie e dall'Analisi Transazionale, il workshop ci propone di coltivare l'osservazione e l'ascolto verso il nostro sistema psico-fisico, ampliando contemporaneamente la nostra empatia e la nostra espressività. I partecipanti saranno invitati a ridimensionare le proprie modalità di comportamento e sperimentare nuovi modi di sentire se stessi, esprimersi, agirsi e reagirsi.