

Incontro Body Mind a Rimini - Sulla "maschera"! Nei giorni di sabato 23 e domenica 24 febbraio

Come fare "respirare" "mobilitare" "sciogliere" "rivitalizzare" il segmento "capo - collo" con il massaggio, il respiro, esercizi e il "dialogo" .

la pelle e i tessuti miofasciali che ricoprono la parte alta del tronco il collo e la testa, hanno, oltre che le note funzioni di sostegno di movimento e di protezione di questo segmento corporeo (lo stesso come per ogni altro segmento del corpo) anche altre funzioni come la respirazione, la deglutizione ,la masticazione, il linguaggio ecc. (in connessione con altre parti) e l'espressione facciale in tutte le sue variegate declinazioni, (facce da cazzo, facce buone, facce da culo , facce tristi, facce allegre ! ma anche questo è arcinoto.

Dunque di cosa ci occuperemo?

Di quello che risulta essere si una condizione che anatomicamente noi possiamo conoscere in lungo in largo?

Di quello che è una condizione psicologica che noi potremmo analizzare a volonta?

No tutto questo noi non lo faremo , fermo restando che documentarsi sul corpo e sulla psiche incentiva!

Piuttosto ci daremo da fare da subito per riconoscere che il nostro capo, la nostra faccia, sono in realtà la maschera con la quale mostriamo e nascondiamo la complessità del nostro essere , inoltre comprenderemo come la testa , con la sua funzione che è sempre psicofisica, orienta e guida tutto il movimento corpo .

L'intento sarà di provare modi per sciogliere la rigidità del capo e del tratto cervicale, che condiziona ogni tipo di espressione.

A questo riguardo in fraintendimento di principi psico fisici autentici ,ci viene automatico pensare ad un conflitto fra testa e il resto del corpo,

Non è così , diciamo questo perchè identifichiamo la testa esclusivamente come la sede del pensiero e tendiamo a colpevolizzare il binomio testa - mente, ad esempio per l'eccessivo controllo su noi stessi.

La notizia è che la testa è pure lei stessa corpo, o per meglio dire corpo mente in connessione con ogni altro segmento del corpo (pure esso corpo mente). Se non fosse così, noi con la mente potremmo fare qualsiasi cosa, sciogliere ogni tensione del corpo (alcuni pensano , che sia la mente , la chiave , ma anche questi sono invitati al corso). In realtà sono atteggiamenti acquisiti e abitudinari (la corazza caratteriale e la sua relazione difficile con il "nucleo") che impediscono il rilascio della tensione. Agiremo in considerazione che il corpo mente è un sistema che è condizionato e che il suo decondizionamento non può considerarsi se non in maniera sistemica .

Abbiamo un unico obiettivo riaderire il più possibile al nostro corpo - mente ," atterrare" nell'unico luogo dove è possibile disidentificarsi da qualcosa che ci danneggia , la realtà del corpo (che è sempre corpo mente) e "rinverdirne" le funzioni (sempre psicofisiche)!

Le dinamiche anche di gruppo, che metteremo in atto ci aiuteranno per "sblocchi" e "sbocchi" di movimento e espressione, per favorire l'allentamento del collo e l'allineamento della testa al resto del corpo, favorendo il flusso di energia che viene dal nostro centro. Possiamo definire ciò che faremo come un momento del processo rispettoso di liberazione e integrazione così come abbiamo appreso da Jack Painter.

Lo faremo , come sempre dalla nostra condizione di partenza , che è sempre soggettiva, attraverso esercizi di respirazione , di movimento, di dialogo biodrammatico (o gestaltico) vivremo sensazioni e emozioni che per ragioni , più che plausibili , sono state interrotte , e che per questa ragione mantengono i muscoli del nostro viso , tutto il mezzo busto, rigidi e insensibili , di qui la definizione di "maschera". Queste stesse emozioni e il loro manifestarle e il

loro fluire tra noi e il gruppo ci indicheranno e ci orienteranno su quello che è meglio fare ogni volta per scioglierci (sempre psicofisicamente)!

Non servono maschere ulteriori , solo una tuta!
per informazioni Gilberto Bianchi 3385879962