

Il verbale - 2014

Riunione del Gruppo di Biopsicosintesi

26 giugno

Ordine del giorno:

- Meditazione iniziale.
- Riflessione e confronto di gruppo sull'esperienza della danzamovimento terapia (ciclo di "La danza che cura"). Sul verbale della scorsa riunione (27 marzo 2014) si trovano i tre punti su cui si incentrerà la riflessione.
- Lavoro sulla diagnostica biopsicosintetica: presentazione di una mappa energetica e lavoro esperienziale.
- Varie ed eventuali.

PRESENTI: Ilaria La Torre, Alessandro Gambugiati, Meini Roberta, Luisa Nepi, Federica Piana, Spataro Francesca e Francesco Lamioni.

L'incontro inizia con la consueta meditazione, stavolta guidata da Francesco. Dopodiché questi introduce gli argomenti all'ordine del giorno: la danza che cura, proposta da Ilaria, e il lavoro sui corpi sottili, proposto da Roberta, entrambe le presentazioni comprendono un'esposizione teorica ed una parte esperienziale.

Ilaria introduce una riflessione sul corpo come ponte per accedere al Sè transpersonale.

Poi riporta la sua esperienza personale nella danza ed, insieme ai presenti, nasce un fecondo dialogo in cui si vanno ad evidenziare i benefici della danza, nelle sue varie forme, per la salute globale dell'individuo. La danza, in coppia e in gruppo, stimola l'empatia e la comunicazione interpersonale, facilita l'incontro e lo scambio. Dal punto di vista energetico, in base al ritmo e al tipo di musica la danza può stimolare vari livelli di coscienza ed energetici, come ad esempio il primo chakra (rapporto con la terra, radicamento), il secondo (piano delle sensazioni, intimità e contatto) il terzo chakra (fuoco, energia volitiva), e così via.

In quest'ottica proporre vari tipi di danze nel setting terapeutico, individuale o di gruppo, può facilitare il raggiungimento di alcuni obiettivi, come un migliore contatto con se stessi a livello emozionale e corporeo, e da qui riuscire a promuovere lo scioglimento di blocchi psicosomatici.

Come emerge dai resoconti di Ilaria e Roberta, tramite il corpo è possibile avvicinarsi e realizzare anche esperienze molto significative in termini di stati meditativi o estatici (sesto e settimo chakra).

Ilaria introduce il gruppo ad una pratica di danza accompagnata da musica africana, in cui si susseguono varie fasi: danza libera, danza in cui ognuno si muove nella stanza e interagisce con gli altri con un foulard colorato, danza meccanica in cui ognuno mima in modo rigido e stereotipato una o più azioni quotidiane, come il guidare l'auto, cucinare, lavare il pavimento ecc ecc.

Ilaria evidenzia che, in un corso di danza, l'incontro si apre sempre con un rituale di inizio e si conclude con uno di fine, a segnare l'apertura e la chiusura di una Gestalt, che accomuna i partecipanti al corso. I presenti sottolineano l'affinità di questo rituale con il setting clinico, in cui lo psicologo esplicita i limiti, dunque le regole ed i confini, del lavoro che andrà a fare insieme al paziente. I presenti riportano esempi della loro realtà lavorativa in cui hanno rilevato difficoltà da parte del paziente nel comprendere e stare entro i limiti stabiliti dall'accordo con il professionista, che sia psicologo, counselor o psicoterapeuta.

Emerge l'importanza, infatti, di sottolineare al paziente che la consapevolezza acquisita all'interno della relazione d'aiuto in merito alle relazioni con i familiari, i colleghi o i figli, per citarne alcune, non può essere portata all'esterno senza un filtro, senza quindi una capacità autoregolativa di contenimento, poiché potrebbe tradursi in un agito potenzialmente distruttivo per il paziente stesso e gli altri.

Il tema dell'apertura e della chiusura rimanda all'importanza dei confini interni ed esterni, che spetta al professionista demarcare a salvaguardia di sé, del paziente e della relazione d'aiuto, poiché il paziente, talvolta a causa della propria psicopatologia, com'è il caso degli stati borderline e delle psicosi, non si sa gestire autonomamente in tal senso.

Infine, prende la parola Roberta e presenta le linee guida del lavoro di espansione della consapevolezza con i corpi sottili, secondo Upadhi e Chidvilas. Roberta distribuisce delle dispense che illustrano sinteticamente le mappe dei 4 corpi energetici presi in esame.

A ciò segue un'esperienza pratica, in cui Roberta guida i presenti in una successione di momenti che comprendono un'attivazione iniziale con la Gibberish, la respirazione della fontana e il massaggio energetico ai 4 corpi sottili, accompagnati da musiche scelte per facilitare il calarsi nello stato neutrale, di osservazione di sé e di ciò che accade nel qui ed ora.

Il materiale cartaceo offertoci da Roberta è reperibile all'interno dell'area web del gruppo (sito della SIPT), nella cartella "**Materiali**".

Federica Piana