

Architettura del corpo

Quando la Fisioterapia incontra l'Anima

Relazione tra il corpo e quello che comunemente chiamiamo carattere.

Pensiamo che la nostra forma fisica sia qualcosa di immutabile e con essa fissiamo i nostri atteggiamenti caratteriali dicendo sono fatto così.



Con forma fisica , ovviamente, non intendo la diversità che si ottiene dal semplice ingrassare/dimagrire o dal fare attività fisica; ma dal fatto che le nostre ossa... le vertebre, le coste, i femori etc.. sono in una precisa posizione da creare come risultante la nostra postura.

La maggior parte delle persone, non importa se bambini o di età avanzata, soffre di dolori o di restrizioni nel movimento.



Questo è così comune che lo riteniamo "normale".

Ciò è lontanissimo dall'essere vero... se osserviamo il mondo animale si può notare che ogni essere vivente ha le sue peculiarità e che qualunque cosa faccia sembra non vi sia alcuna fatica. Agilità , forza si esprimono in tutta la loro bellezza.



Un cavallo al galoppo, un gatto che salta su un muretto, un leone che insegue la sua preda...

I nostri movimenti, al contrario, esprimono fatica, rigidità ed essendo scoordinati risultano goffi.

La nostra struttura fisica si organizza dal ventre materno al primo anno di vita.

Attraverso gli impulsi che riceviamo direttamente dal nostro corpo e la relazione con l'ambiente (i nostri genitori e lo spazio che abbiamo a disposizione per sperimentare gli equilibri), le nostre ossa si dispongono in una precisa posizione. Questo determina quello che sarà la forma del nostro corpo: che forma avranno le nostre braccia o le gambe, dove accumuleremo il grasso, quali saranno i nostri schemi di movimento e come la nostra impalcatura di base reggerà i pesi che riceverà da qui in avanti... Nel tempo i nostri tessuti, costretti in movimenti limitati, si addensano e fissano la nostra struttura in una certa posizione. (questo ci dà così l'illusione e la percezione che la nostra struttura non possa cambiare).



La notizia fantastica è che, come un bambino, in un'incubatrice può continuare la sua crescita; così il nostro corpo può continuare la sua evoluzione anche dopo la nascita. Queste restrizioni possono così essere rilasciate..(nella conferenza farò sperimentare qualcosa a questo proposito).

Siamo l'ultimo anello della catena evolutiva e dovremmo essere i più potenti...

Inoltre lo stato della nostra forma corporea definisce nella nostra psiche il concetto di chi noi siamo (carattere)

In tutte le tradizioni si parla di vivere nel presente e di incarnarci completamente esprimendo al massimo il nostro potenziale.

Si parla di psicosomatica come se sapere a livello teorico che una certa parte del nostro corpo è collegata con qualcosa di irrisolto, ci possa aiutare a guarire.

Al contrario rimaniamo intrappolati in concetti mentali e finiamo per raccontarci tutta la vita delle storie su noi stessi; la nostra infanzia e i traumi che ci portiamo dietro. Distorciamo i nostri ricordi o comunque interpretiamo il nostro passato attraverso la lente della nostra razionalità.

Gli atteggiamenti che usiamo per difenderci o per piacere agli altri si riflettono direttamente sul nostro corpo con la contrazione inconsapevole della muscolatura. Questo non altera solo la respirazione ma il globale funzionamento della nostra Struttura.

Siamo sempre persi nel caos dei nostri pensieri che si finisce per vivere il nostro corpo come un concetto.

Esiste la possibilità di uscire da tutto questo.

LA NOSTRA POSTURA DEFINISCE CIO' CHE SIAMO

I nostri tessuti addensandosi cristallizzano i nostri ricordi.

I ricordi non sono qualcosa che immagazziniamo in un qualcosa d'impalpabile (mente o psiche) ma diventano così accessibili e tornano alla coscienza quando i tessuti rilasciano.

Attraverso un certo tipo di ascolto e "lavoro" con il corpo si entra in uno stato di consapevolezza profondo in cui sintonizzandosi con la nostra vera natura... (o detto in soldoni con la nostra linea organizzatrice) i nostri tessuti iniziano a rilasciare permettendo alle nostre ossa di organizzarsi sempre di più in quella che dovrebbe essere la loro giusta posizione per farci sperimentare ben-essere...; i movimenti diventano sempre più fluidi, il corpo più elastico e ogni volta che si "lavora" la nostra forma cambia (il mal di schiena scompare, dolori alle mani, ai visceri ..addirittura una scoliosi scompare poco alla volta).

Sperimentando questo stato di consapevolezza entriamo in contatto con una parte di noi nella quale non esistono parole o concetti.. ma solo essere..



il nostro carattere lascia così spazio a qualcosa di più grande

ritornando nel "mondo" della quotidianità con un senso di lucidità maggiore, più consapevolezza delle proprie dinamiche e ogni volta con una maggiore possibilità di espressione.

la nostra bellezza sia fisica che del nostro essere finalmente si esprime in tutta la sua spontaneità.



LA

CONOSCENZA E' QUALCOSA DI CORPOREO.. per comprendere dobbiamo fare esperienza.. IN QUESTA SEDE gli invitati saranno condotti attraverso alcune esperienze per iniziare ad avvicinarsi veramente al proprio corpo-coscienza.