

# LO YOGA E LA VITALITÀ

<http://www.ilrifugiodeimoai.it/modules.php?name=Forums&file=viewtopic&p=1434#1434>



## **Svegliandomi con la mia pancia**

Comincio dalla fine, anche se credo sia poco facile da esprimersi verbalmente ciò che ho esperito in questi due giorni in cui ho partecipato a questo seminario di yoga sulla **vitalità**. Ebbene stamattina quando mi sono svegliata, ho sentito, credo per la seconda volta in vita mia (dato che la prima è stata quando ero incinta) la mia pancia, i miei organi interni che mi parlavano, mi ringraziavano per avergli dato uno spazio per esprimersi. È iniziato così un dialogo tra me ed i miei organi, ci siamo presentati, abbiamo fatto amicizia, ci siamo lamentati rispetto ad un problema che vivo da anni, la stipsi, che vi assicuro è un disturbo che non investe solo il campo fisiologico, ma si estende anche a quello emotivo e mentale. Dopo questo incontro con i miei cari amici organi addominali, mi sono andata a riguardare un po' i momenti che per questa esperienza ho voluto immortalare, facendo delle foto, fortuna che ci sono loro!, le foto ci permettono di ricordare, rivedere, definire il telos (il fine) di tutta l'esperienza fatta, ricostruire un

senso a posteriori, facendo anche un confronto rispetto alle aspettative che ciascuno ha dentro quando ci si predispone a fare un incontro di questo tipo.

<http://www.ilrifugiodeimoai.it/modules.php?name=coppermine&file=thumbnails&album=13>

## **L'attesa.**

Ora però torno un po' indietro; durante la notte che precedeva il sabato del 24 gennaio, ho fatto un sogno, ora capirete che per me comunicare attraverso i sogni è fondamentale, con i miei sogni dico tanto a me stessa quando sono sveglia, dico tanto anche a chi mi vuole conoscere, chi mi sta accanto e mi ascolta, come mio marito, ho un buon rapporto con il mio preconcio. Ecco il sogno non ha un'ambientazione precisa, e neanche interessa saperla, ciò che mi è rimasto di questo sogno è la sensazione di attesa, mi sentivo curiosa, alla ricerca di qualcosa, della mia vitalità, della mia forza, quali risorse, quante risorse, mi chiedevo. Durante tutto il sogno non sono riuscita a darmi una risposta, nulla di concreto, preciso, misurabile. Solo l'attesa di ciò che sarebbe accaduto nella realtà il giorno successivo. La mia predisposizione rispetto a questa esperienza era positiva, c'era apertura da parte mia, soprattutto dopo lo scorso incontro, sulla stabilità, a seguito del quale è iniziato in me un percorso di ricerca interno che mi ha fatto fare qualche passettino avanti, nei confronti della mia benevolenza.

Sono arrivata sabato pomeriggio all'incontro, un po' ansiosa, perché oltre alla positiva disposizione del mio animo nei confronti dello yoga, e di questo specifico incontro, mi era stato assegnato un "compito", dato che, in quanto studentessa di psicologia e tirocinante presso un servizio UOMI dell'ASL NA2, sto affinando la mia tecnica di osservazione. Ecco il mio compito sarebbe stato quello di osservare le dinamiche in questo gruppo di lavoro. Sebbene ansiosa, ho cominciato un po' a guardarmi intorno, ho cercato di sentire non solo me stessa ma anche l'energia che fluiva nel gruppo, prima, durante e dopo gli esercizi svolti insieme. Questo atteggiamento di apertura mi ha permesso di porre maggiore ascolto: di me, di me nel gruppo e delle persone con cui ho interagito.

C'è da dire che il clima che si vive, sempre, a casa di Giacomo, e quando si fa l'incontro di yoga in modo particolare, è molto caloroso, familiare, gioioso, insomma si sta bene, si pensa bene e ci si vuole bene. Infatti credo che nessuno come loro (Giacomo e Flavia) mi abbiano insegnato prima a sorridere in maniera così piena e autentica.

Ma ora veniamo al gruppo. Durante il primo giorno eravamo 14 persone. Inizialmente non si parte già caldi ma ci vuole un po' di tempo prima di riscaldarsi, non solo fisicamente, lì forse bastano pochi minuti, mi riferisco invece all'aspetto emotivo, quello emerge sempre con un po' di reticenza anche se si è in un ambiente ricettivo, si fatica un po' ad esprimersi, o forse si ha bisogno di tempi soggettivi e a volte anche lunghi per poter concedersi un po' di sana fragilità. Per questo motivo credo che il fatto di concentrare l'attività seminariale in due giorni consecutivi, e la possibilità di darsi anche altri spazi di condivisione grupppale (cena, colazione, pranzo) siano del tutto attinenti all'obiettivo da raggiungersi, ossia una maggiore benevolenza verso sé stessi. Il seminario è infatti correttamente organizzato, le attività si sposano bene tra loro, ci sono momenti di lavoro fisico, e meditativo, pause in cui ciascuno può scambiare in maniera informale qualche chiacchiera con gli altri del gruppo, momenti teorici, momenti in cui si apprendono tecniche e si attuano massaggi, momenti di rilassamento con visualizzazione rivolta verso l'interno.

## **Riflessioni sul programma**

Andiamo per ordine di attività svolte; con Giacomo abbiamo fatto scioglimento del bacino e tonificazione dei muscoli addominali e lombari. Complessivamente mi è sembrato che tutti lavorassero in maniera attenta e seria nonostante il clima fosse giocoso e spontaneo.

Ho notato che, rispetto allo scorso incontro (in cui c'erano altre persone) questa volta c'è stata un' omogeneità di fondo, in cui non apparivano grosse discrepanze tra i soggetti partecipanti agli esercizi. Tutti sono riusciti a scogliere il bacino e a prendere maggior consapevolezza dei propri muscoli lombari, che di solito sono appesantiti dalla postura scorretta, che spesso per motivi vari teniamo.

Alexandro e Silvia ci hanno presentato la Psicologia funzionale che nasce nel 1968 presso l'istituto di Psicoterapia funzionale di Napoli, mostrandoci gli obiettivi di questa disciplina integrata piuttosto recente. Secondo questo approccio la persona è vista nella sua interezza attraverso le varie funzioni organizzate in quattro grandi aree: Cognitivo-Simbolico (razionalità, ricordi, fantasie) Emotivo (emozioni, affetti, motivazioni) Fisiologico (sistemi e apparati interni) Posturale (movimenti, forme del corpo, posture). In ogni funzione è l'intera persona che si esprime. Il modello funzionale permette di precisare le interazioni tra i diversi piani del sé, inoltre un sé è ben integrato se c'è un buon equilibrio tra le 4 aree. Questo modello ci permette di guardare alla persona nella sua complessità senza mai scindere il piano corporeo da quello mentale-emotivo.

Flavia ci ha proposto un gioco in cui tutti noi del gruppo siamo stati inviati a fare amicizia con la nostra voce ascoltandola attraverso la tecnica del telefono, con questo gioco abbiamo potuto "chiamarci", nel modo che più autenticamente è venuto fuori non dalla nostra voce razionale ma da quella che è legata ai nostri vissuti interni. Questa attività ci ha posto di fronte a quei noi stessi che siamo stati, rispetto ai ruoli che abbiamo avuto in passato, il ruolo di figli, o ci ha proiettati verso nuovi ideali, una sorta di "risveglio" per citare Michela.

## **Il gruppo**

Il gruppo, che è formato da varie persone, alcune abituate a fare questo tipo di esercizi e altre che invece hanno approcciato per la prima volta all'attività, è riuscito a dare dei buoni risultati in termini di impegno e partecipazione. Alcuni soggetti sono arrivati all'incontro con un carico eccessivo di stress, altri, molto sorridenti e con tanta voglia di dare e ricevere qualcosa di buono, altri ancora avevano voglia di darsi una possibilità di ascolto o semplicemente viverci un momento per sé oppure, anche chi appariva più silente, o più comunicativo, ha colto l'occasione per giocare con sé stesso e allontanarsi almeno momentaneamente dai problemi personali. Anche chi inizialmente sembrava voler "giocare" entro i limiti, ha poi pacatamente modificato il proprio atteggiamento.

Il giorno successivo, sono state con noi anche altre persone. Una di loro dopo aver svolto un esercizio di rilassamento condotto da Silvia, ha dato ascolto alla propria emotività condividendola col gruppo e donando questa parte di sé ha aperto la strada anche a nuove commozioni e ricordi che il giorno precedente non erano emersi così esplicitamente. C'è stato chi ci ha raccontato che la voce che dal suo interno era emersa il giorno precedente, era quella di sua mamma che è morta da due anni, "una voce che a rifarla neanche ci riuscirei, ma che in ogni caso mi manca tantissimo" ci racconta commossa. D. è arrivata un pò tardi perchè veniva da lontano ma noi tutti siamo stati felici della sua, seppur breve, partecipazione perchè questo credo possa bastare a farci e a farle capire quanta vitalità ha dentro, quanta voglia di darsi ascolto e di "giocare" porta con sé, nonostante alcune volte appaia un pò intimidita dalle situazioni.

La mia sensazione dopo il massaggio pelvico è stata quella di una nuova nascita, mi sentivo come un neonato, piccola piccola e da coccolare, così il mio compagno di gioco (e di vita) mi ha fatto esperire la gioia di ricevere delle calde carezze proprio come un "genitore sufficientemente buono" fa col proprio figlio per farlo sentire ben accolto, "contenuto nelle braccia e nella mente" (Winnicott); desiderato perchè esiste, e credo che questo basti affinché tutti possano dire SI' alla vita.

Questo e tanto altro emerge quando in un gruppo si lavora bene insieme, e nel gruppo sulla vitalità ciascuno ha dato voce o espressione alla propria vitalità.

La mia vitalità ce l'ho già dentro, e ciò che ho scoperto ancora una volta è che grazie all'energia che si mette in moto quando si lavora insieme la via per la serenità e la benevolenza è facile a raggiungerci.

Lilla de Angelis