



RIFLESSIONI

Orientarsi

Le prime parole di "Antonio...sulla Roccia" sull'orientamento hanno un pò fatto da cerniera a tutte le esperienze, stimoli e riflessioni che il seminario mi aveva "prodotto" dentro. Quindi parto da qua...

Nella parola "orientamento" è già indicata la direzione da seguire. Quella verso "oriente", il "luogo" della nascita (del Sole). La direzione giusta è quella che ha come meta la mia origine.

Ho trovato che queste parole avevano un senso per me. Quando le cose in qualche misura risuonano dentro provo sempre un senso di rilassatezza.

Come faccio a sapere se sono nella direzione giusta?

Non ho ancora piena consapevolezza di quale sia il rapporto mente-corpo-spirito-emozioni-anima-io-conscio-sovraconscio-Dio ecc. ecc. però delle cose le posso dire: il respiro alto e bloccato, la tensione nel collo, le spalle curve, l'instabilità della camminata sono indizi, inviti a riflettere.

Mi piace pensare che sono vere queste due cose: le tensioni fisiche sono l'accumulo di scelte "sbagliate" ma anche la preziosa indicazione delle scelte "giuste" da fare in futuro.

Cosa mi fa deviare da questa direzione?

Il lavoro fatto nel seminario mi ha "ricordato" quali sono gli "impedimenti" sul percorso.

Flavia, con le sue considerazioni, mi ha "ricordato" gli stimoli "artificiali" e "abitudinari" che lascio entrare e che in qualche modo si "impossessano" di me.

Mi è piaciuto l'esempio semplice e concreto delle verdure. (Mi dicono che le verdure fanno bene e io mangio le verdure senza chiedermi se in quel momento ne ho voglia o "sento" che fanno bene a me). Non sono cose nuove per me ma mi è piaciuto trovarmi in sintonia.

L'atmosfera di Pratella, le aperture di cielo, i sentieri di rugiada, le predisposizioni positive, la cucina pulita e i rilassamenti guidati sono stati un aiuto per far salire a galla tutti gli iper-stimoli e rendermi conto della loro "lontananza" dalla "meta".

Il lavoro con Giacomo sul corpo mi ha "ricordato" le "tensioni", me le ha fatte "guardare", toccare e mi ha dato la possibilità di vivere la piacevolezza e la vitalità che si "sente" quando si tenta di "scioglierle". Questa "vitalità" è il riscontro che si è fatto un passo nella direzione giusta.

In particolare mi hanno dato sollievo e piacere tutti gli esercizi di allungamento distensione e compensazione. Mi è molto piaciuto ad esempio l'esercizio di portare le braccia all'indietro in modo da far muovere le scapole. Non riesco a stare molto tempo nella stessa posizione e quindi mi piace alternare (esercizi in piedi, esercizi seduti) e così ho fatto.

Il "percorso dei sensi" mi ha "ricordato" un altro "mondo" e la possibilità concreta di "ritornarci". E' stato bello "sentire" la meraviglia e l'immaginazione più forti e piacevoli della razionalità. (Pur "sapendo" che c'era qualcuno che spostava le maracas da una parte all'altra, mi sembrava che il suono fosse prodotto da uno "spirito del suono" che aleggiava attorno a me e mi invitava a seguirlo).

E' stato bello riscoprire la capacità di avere influenza sulla mia razionalità e spegnerla per qualche istante per godermi un mondo "originario".

Ho provato questa piacevolezza e questo essere completamente focalizzati (come fanno i bambini quando sono intenti in un gioco) anche se per piccolissimi istanti, quando sono entrato in contatto con

- il suono che cambiava posizione nello spazio e che compariva all'improvviso
- la sensazione non prevista dell'amarena in bocca (gelatinosa, rotonda, trasparente).
- il "tubo della pioggia" che era la pioggia.

Nell'esperienza proposta da Silvia e Alexandro mi è piaciuta, durante la camminata sparpagliata, la sensazione di forza provata nel seguire la mia direzione senza danneggiare gli altri.

Nell'esperienza di "comunicazione di gruppo" mi sono sentito rilassato e incoraggiato perchè i miei bisogni di condivisione, di espressione e di arricchimento erano stati soddisfatti.

