

Seminario
IL GIOCO. ESERCIZIO PER L'ANIMA

MATERIALI

Blog di un insoddisfatto impiegato statale (travet).

A volte desidero essere attivo, presente, concentrato in una attività, ma nello stesso tempo voglio essere rilassato, spensierato.

Voglio emozionarmi, meravigliarmi, innamorarmi di quello che sto facendo.

Voglio staccare con la pesantezza, la monotonia, la tristezza.

Voglio fare qualcosa che sento utile, importante.

Allora spesso comincio a fare grandi propositi di rinnovamenti. Oppure comincio a fantasticare a occhi aperti. Comunque mi sposto nel futuro. Il fatto mi rilassa, mi distrae, mi accontenta in parte. Ma poco dopo sento che non sto facendo nulla di utile, sento una lieve insoddisfazione.

Voglio sentirmi attivo, partecipe.

Altre volte mi trovo immerso nei ricordi, a volte vividi a volte sfumati. Mi commuovo, mi emoziono. Ma anche lì dopo un poco sento che quelle situazioni non ci sono più, mi immalinconisco voglio andare avanti.

Come faccio allora a rispondere al mio bisogno di lasciarmi andare e contemporaneamente sentirmi attivo, impegnato.

Intanto debbo tornare al presente.

Penso che l'attività che unisca spensieratezza e utilità sia il gioco, il gioco nella sua forma originale, il principio del gioco: il gioco del bambino.

Ecco il sogno di un seminario per reimparare a giocare.

Il gioco e la responsabilità.

Ma dopo il sogno comincio a pensare: quali sono le caratteristiche del gioco?

Il gioco è qui e ora, è attività, impegno, concentrazione. ma nello stesso tempo un potente atto di allontanamento dai pensieri ricorrenti, abituali.

È guardare, sentire cosa mi trovo intorno, in modo nuovo, come fosse la prima volta con meraviglia, stupore, vago timore, curiosità.

Ma ecco il grillo parlante (quella parte di noi che ci ripete quello che ci hanno insegnato): è mancanza di responsabilità, è inutile, è un lusso da riservare quando sono finiti i doveri.

Ma è veramente così? Sento il bisogno di sfatare dei miti. Reimparare a giocare da adulti non è cosa spontanea e facile. Al contrario ci vuole impegno, costanza, concentrazione e contemporaneamente lasciarsi andare, sentirsi liberi, spensierati.

Non è l'abbandono all'ebbrezza del vino, la distrazione e basta. Ma è contemporaneamente azione, raggiungimento di un obiettivo che ti poni anche se a volte giocando ne raggiungi un altro. E' soddisfazione, pienezza, contentezza. Eppure da raggiungere con la leggerezza, con l'abbandono, l'affidarsi, il mollare i controlli.

È il reimparare l'attenzione del bambino: l'attenzione rilassata. Una attenzione quasi ossessiva (provate a distogliere un bambino dal suo gioco) ma se guardate il suo viso lo vedete incantato, rilassato. Il corpo sciolto e morbido, lo sguardo attento ma solo appoggiato. Non c'è timore, tensione, le sopracciglia aggrottate, sospetto. Al contrario lo sguardo è dolcemente attento, spesso sorride e improvvisamente sboccia nella risata.

Per forza dice il grillo parlante: non avevi responsabilità. Sembra una verità così evidente che quasi quasi mi convince. Mi resta solo la possibilità di rimpianto e nostalgia del gioco.

Ma è proprio vero che il bambino non ha responsabilità? Pare che imparare a camminare sia una attività così complessa che in realtà si impara solo a non cadere. E presuppone l'impegno di riprovarci migliaia di volte senza abbattersi per le inevitabili sconfitte.

Italo Calvino diceva che se conservassimo quella intrepida curiosità che ci spingeva, sotto le coperte del lettone di mamma e papà, verso il fondo misterioso e inaccessibile, saremmo tutti dei geni dal punto di vista cognitivo. E imparare a parlare verso i tre anni con tanto di sintassi, a rifletterci su mi sembra un obiettivo ambizioso.

Quindi il gioco infantile è decisamente produttivo, responsabile. Eppure non è serio, preoccupato, teso.

Cominciamo a giocare, insieme, rilassati e attenti, curiosi e aperti. Poi seduti in cerchio riscopriremo le complesse abilità che il gioco presuppone

IL CORPO DEL GIOCO. ESERCIZI.

Leggerezza di corpo e di respiro.

Il corpo leggero si predispone sviluppando la flessibilità con lo scioglimento delle articolazioni, lo stiramento controllato dei muscoli, la liberazione del respiro. La sensazione di leggerezza è piacevole specialmente se si accompagna alla stabilità.

1. Proviamo a stenderci sulla schiena. Siamo stabili e liberi di agitare braccia e gambe. C'è la sensazione di essere proprio neonati. Ridiamo di tenerezza.
2. Liberato il corpo dai pesi delle tensioni e della staticità del nostro quotidiano ora liberiamo il respiro. Sciogliamo il diaframma sciogliamo la tensione delle spalle e del petto.
3. Distesi supini proviamo ora il piacere di una respirazione completa.
4. Esercizio di Thich Nhat Hanh: "Supino. Inspirando l'addome si solleva quando i polmoni si riempiono. All'inizio dell'inspirazione l'addome si gonfia, ma dopo aver inspirato circa due terzi dell'aria l'addome comincia ad abbassarsi di nuovo. Perché? Fra il petto e l'addome c'è una membrana muscolare, il diaframma. Quando si inspira correttamente l'aria riempie innanzitutto la cavità dei polmoni e, prima che si riempia quella superiore, il diaframma spinge verso il basso l'addome facendolo sollevare. Una volta riempita la parte superiore dei polmoni, il petto si gonfia e fa abbassare di nuovo l'addome."
5. Percepire la tensione armonica dei muscoli addominali e lombari. Percepire la piacevolezza di avere un centro. E giochiamo col nostro centro, leggeri sulle spalle e forti sulle gambe: il salto della rana.

L'apertura del petto mi consente di prendere aria con leggerezza e soddisfazione. La mente si calma e gli orizzonti si allargano. Le emozioni diventano più percepibili e indirizzabili. Mi sento libero se padroneggio le mie emozioni. Le porto avanti, non sono portato.

Sembrano due opposti leggerezza e stabilità poiché comunemente stabile fa pensare a statico. Stabile significa invece armonia con la forza di gravità. Quindi sentire la forza della gravità e abbandonarsi, affidarsi a essa. Non irrigidirsi ma spostare il peso sull'appoggio corretto, postura corretta, abbassamento del baricentro. Più siamo nel baricentro più i muscoli sono naturalmente rilassati e quindi sciolti: percepisco la leggerezza.

1. Supini, respirare liberamente. Lentamente cominciare a rivoltarsi come un tronco. Superato il sottile senso di nausea ho la voglia di rotolare più veloce. Il corpo diventa morbido e flessibile.
2. Abbandoniamoci ora al nostro peso e ci lasciamo scivolare sulle braccia del compagno. Esercizio bilancia lento e poi veloce.
3. Ora utilizzo la leggerezza del corpo, la mia centralità, l'armonia conquistata rispetto alla forza di gravità per la posizione dell'angelo.

IL CORPO DEL GIOCO. ALTRI ESERCIZI.

Ma sentirsi leggero libero non è un invito a deresponsabilizzarsi. Il bambino non segue questo percorso, per lui la responsabilità è un concetto astratto lontano. Eppure raggiunge i suoi obiettivi. Per imparare a camminare cade e si rialza migliaia di volte: cosa lo spinge? Pensate il desiderio di compiacere la mamma, di emulare i compagni di gioco, etc.? Se un adulto immagina di cadere e rialzarsi pensa a una grande determinazione e spirito di sacrificio.

Proviamo allora a simulare il bambino.

Io penso e spero (vedremo provando) che lo spinga il piacere, la meraviglia di alzarsi in piedi. Prima timidamente o incuriosito scopre che può alzarsi. Cosa lo attrae verso l'alto, contro la forza di gravità. Il traguardo di camminare è dentro di lui, è l'anelito ad andare verso il cielo, il sole.

1. Es. Gattinare
2. Es. Alzare la testa percependo la sottile energia che spinge la testa verso il sole. In realtà dentro conserviamo l'evoluzione dell'albero. 15 minuti
3. Es. Seme che sboccia. Provo a percepire sensazioni ed emozioni di questo lentissimo alzarsi verso il cielo.

"Misteriosamente" quindi il bambino riesce ad alzarsi per un attimo. Penso che la sua meraviglia diventi subito una grande risata col risucchio.

In effetti a pensarci il bambino alzatosi in piedi, per prima cosa cade. All'inizio si fa male e si spaventa. Poi impara a cadere e immagino che ricominci a ridere.

Es. cadere 20 minuti

Es. cadere ridendo

Proviamo allora a rendere leggero, elastico fluido cadere e rialzarsi.

Così limitando il dolore e la fatica al minimo dovremmo incoraggiarci.

Aggiungiamo il piacere del gioco.

Ed ecco un movimento che in genere abbiamo completamente dimenticato: la capriola. Assumendo la forma della ruota il corpo cade e si rialza in un unico movimento. Certamente produttivo ed efficace, ma in più, se riusciamo per un attimo a risentirci bambini, una inenarrabile sensazione si gioia.

1. Es. capriola a coppie 15 min
2. Es. capriola semplice. 15 minuti

APPUNTI

LA MENTE DEL GIOCO

Lo slancio di un pensiero che fa della meraviglia per il mondo il suo sbigottito punto di inizio e la sua meta infinita.



Tensione rilassata. Apertura, elasticità, leggerezza concentrata.

Es. Ricordare una sequenza di parole 30 min Claudio

Es. occhi da bambino. Cosa percepisco della stanza con una attenzione aperta, rilassata, sorridente. 30 min

Una mente che si fa guidare dalle emozioni. Nel bambino la debolezza relativa della razionalità rende spontanea questa facoltà. La mente è elastica, pronta a concentrarsi sui cambiamenti dell'ambiente come sui moti del cuore. Da adulti spesso la razionalità ci imprigiona nelle prigioni delle abitudini mentali e delle convenzioni sociali. Esiste una

strada che permetta una razionalità così forte che riesca a cavalcare la tigre dei sentimenti?

Razionalità e sentimento hanno possibilità di una relazione armonica? Intanto è necessario che imparino ad amarsi e rispettarsi (vedi immagine).

L'armonia di due elementi si realizza nella consapevolezza.

L'IMMAGINAZIONE DISTRUTTIVA

Un uomo vuole appendere un quadro. Ha il chiodo ma non il martello. Il vicino ne ha uno, così decide di andare da lui a farselo prestare. A questo punto gli sorge un dubbio: e se il mio vicino non me lo vuole prestare? Già ieri mi ha salutato appena. Forse aveva fretta, oppure la fretta era un pretesto e lui ce l'ha con me. E perché? Io non gli ho fatto nulla, è lui che si è messo in testa qualcosa. Se qualcuno mi chiedesse un utensile, io glielo darei subito. E perché lui no? Come si può rifiutare al prossimo un così semplice piacere? Gente così rovina l'esistenza agli altri. E per giunta si immagina che io abbia bisogno di lui, solo perché possiede un martello. Adesso basta! E così si precipita di là, suona, il vicino apre, e prima ancora che questo abbia il tempo di dire "Buon giorno", gli grida: "Si tenga pure il suo martello, villano!"» (Da "Istruzioni per rendersi infelici", Paul Watzlawick, Feltrinelli Editore)



Siamo campioni di immaginazione negativa ?

Esempio: mamma con figlio che tarda a tornare in 20 minuti lo uccide con due catastrofici incidenti. E poi dicono che il cuore di mamma non sia violento!

Elementi del gioco

corpo rilassato, sentirsi versus tensioni, rigidità,
respiro libero, profondo versus respiro bloccato, corto, alto

curiosità, meraviglia, emozione, versus abitudine, automatismo, pigrizia mentale

apertura al nuovo, elasticità, scioltezza, versus attaccamento alle vecchie situazioni o pensieri

presenza, concentrazione, tempo presente, sentirsi versus attaccamento, fuga, disagio, paure

simulazione, fantasia, creatività versus monotonia, chiusura, pesantezza,

autenticità, libertà, scelta versus dovere, comando, obbligo, senso di colpa

il fine del gioco è il gioco stesso versus denaro, potere, fama, accontentare gli altri

PROGRAMMA
Sabato 10 Aprile

16,00 –	La leggerezza del gioco.	Giacomo
17,30		Barletta
17,30 –	Guardare le parole con l'occhio della	Claudio
18,30	fantasia.	Terracciano.
18,30 –	Sentirsi fiore, sentirsi aquila.	Marisa
19,30		Cacciopoli
19,30 –	Circolo del gioco ritrovato.	
20,00		

Domenica 11 Aprile

9,00 –	L'emozione della scatola misteriosa.	Lilla De
10,00		Angelis
10,00 –	Giocare con la gravità ed alzarsi al	Giacomo
11,30	cielo.	Barletta
11,30 –	Cuori in festa	Giacomo
13,30		Barletta
13,30	I colori del pranzo	