



Ripeschiamo i bambini dal pozzo

Pratica individuale (15')

Occhi chiusi - Posizione seduta o seiza - Armonizzazione di postura e respiro
Ripercorri liberamente con la mente i momenti della tua vita, quando ti sei lasciato andare felicemente e pienamente alla dimensione del gioco... Quando, da solo o in compagnia, in casa o all'aperto, hai espresso il meglio di te stesso e della tua creatività ... Quando ti sei avventurato in dimensioni sconosciute, quando una semplice cosa ti è apparsa grande e straordinaria, quando una cosa grande e straordinaria ti è apparsa vicina e raggiungibile.. Lasciati andare al ricordo dei tanti momenti piccoli e grandi così come affiorano liberamente alla tua memoria; ricordi che possono appartenere ad un passato più o meno lontano: bambino di 3, 4, 5 anni.. e ancora più su all'adolescenza, 14, 15, 16 anni; fino ad arrivare, se vuoi a momenti più recenti.

In questa esplorazione della memoria sentiti libero di percorrere i momenti giocosi che hai vissuto, senza precisi confini di tempo, lasciano che le immagini affiorino spontaneamente per libera associazione..

Soffermato ora, su una sola delle situazioni che hai rivissuto: quella che in questa rivisitazione ti è apparsa più chiara e più intensa. Osserva nuovamente la scena come se fosse proiettata su uno schermo. Soffermati sui dettagli: cosa stai facendo, qual è la tua espressione, i tuoi gesti, i tuoi movimenti; qual è l'ambiente circostante, se sei solo o in compagnia; come ti stai rapportando con l'ambiente o con gli altri... Metti a fuoco tutti i particolari...

Ascolta, ora, la tua condizione, il tuo stato d'animo in questo momento; visualizzando la scena, percepisci il tuo corpo a partire dalla registrazione dei piccoli muscoli del viso: se

stai sorridendo, se la fronte è distesa, se gli angoli della bocca sono sollevati; com' è il tuo respiro; come senti il corpo...

Quello che hai vissuto è ancora vivo in te. Appartiene ancora al tuo presente. In quell'immagine che hai scelto e che ti ha risvegliato una sensazione piacevole c'è una chiave del tutto personale per te stesso; una chiave per la tua direzione, per vivere meglio la tua vita come un gioco.

Fissando ancora questa scena, immagina di ispirarla profondamente e depositala con l'espiazione nell'addome per incorporarla.

Prima di aprire gli occhi, internamente, prova a sintetizzare con pochissime parole i caratteri più significativi di quella condizione giocosa di allora (uno, due parole): avventura, inventiva, libertà, fantasia, plasmare, rotolare, etc.

Apri gli occhi e ferma quelle brevi parole sulla carta.

Pratica a coppie (30')

Il bambino dentro di sé. Occhi chiusi - Posizione seduta o seiza - Armonizzazione di postura e respiro

Seduto di fronte a te hai un compagno\ a che non conosci veramente. Qualunque sia il tuo grado di familiarità con lui\ lei, quello che credi di conoscere è spesso condizionato da filtri di giudizio o abitudine.

Prima di aprire gli occhi poniti nello stato d'animo di te bambino\ a che nulla sa già e che vuole scoprire il nuovo; quel bambino\ a che osserva, esplora, ingigantisce, rimpicciolisce; che con l'immaginazione parte da un dettaglio e coglie una a realtà più profonda oltre l'apparenza visibile.

Il lavoro che ora ti appresti a fare è quello di osservare attentamente il compagno che è posto davanti a te come se lo vedessi per la prima volta: con la semplicità, la freschezza e la curiosità attiva di un bambino esplorerai il suo viso, i particolari e i dettagli che ti incuriosiscono, l'espressione degli occhi e della bocca, la forma del viso piuttosto che i capelli o altri segni particolari ... Sicuramente scoprirai piccoli dettagli nuovi che finora non avevi notato... Aprire gli occhi e svolgere la pratica

Il bambino dentro l'altro. Occhi chiusi. Il compagno davanti a te è stato bambino\ a. Dalla osservazione dei tratti del suo viso, dell'espressione dei suoi occhi, dai dettagli puoi provare ad andare "oltre" ciò che credi di conoscere di lui\ lei, attraverso la tua immaginazione. Non si tratta di "interpretare" o "indovinare" un passato che solo a lui appartiene ma di alimentare in te stesso la capacità di andare "al di là" dell'immagine mentale che hai dell'altro, per lasciare la mente libera dagli schemi del "già noto", aperta alla curiosità e all'interesse per l'altro.

Immagina l'altro da bambino\ a. Come era, cosa faceva, in quale contesto lo stai vedendo, quale età, quali qualità positive esprimeva?

Aprire gli occhi e svolgere la pratica decidendo autonomamente e liberamente i momenti in cui aprire gli occhi per osservare con gli occhi della vista e dell'immaginazione

Comunicazione a coppie (breve)

Chiusura con comunicazione in cerchio su entrambe le pratiche.

Flavia Coccozza