



IN ASCOLTO DEL MIO RITMO VITALE

Attraverso l'espressione corporea

La distanza interpersonale e i rapporti spaziali tra le persone e l'ambiente giocano un ruolo importante nel sentirsi a proprio agio e/o a disagio in una certa situazione.

E. Hall, l'antropologo che ha coniato il termine prossemica, definisce questa disciplina:

"lo studio di come l'uomo struttura inconsciamente i micro spazi, le distanze tra gli uomini mentre conducono le transazioni quotidiane, l'organizzazione dello spazio nella propria casa e negli altri edifici e, infine, nella struttura delle sue città".

Le strutture spaziali che Hall prende in considerazione sono: quella intima, quella personale, quella sociale.

La distanza in base a cui l'uomo regola i rapporti interpersonali è detto: spazio vitale o prossemico a cui corrispondono una distanza di fuga e critica quando viene percepita o si ricevono segnali di violazione degli stessi spazi vitali, definiti anche in base alla propria cultura di appartenenza.

Nelle esperienze delle donne vittime di violenza domestica, il proprio spazio vitale nelle relazioni di intimità è stato violato: il superamento della distanza di fuga e di quella critica avviene e perdura nel tempo senza reazione.

L'assunzione di strategie comportamentali, strategie di coping finalizzate all'evitamento delle reazioni violente dell'uomo, genera una sorta di ibernazione, di congelamento dei sentimenti di paura: la paura viene silenziata, la paralisi si sostituisce alla reazione attiva, alla fuga.

Il perdurare nel tempo delle aggressioni e/o la loro imprevedibilità costringe la donna a interrompere il legame tra interno ed esterno, tra l'esperienza della realtà e la valutazione emotiva della stessa, a non fidarsi del proprio sentire: a interrompere l'alleanza e la comunicazione tra "corpo implicito" e "corpo esplicito".

Per ricostituire un legame di fiducia in se stesse

Viene offerto un percorso di sei incontri di gruppo di sole donne, a conduzione femminile.

Uno spazio e un tempo per mettersi in ascolto del proprio corpo in movimento, per riconoscere e sentire i propri spazi vitali e le fondamentali distanze tra sé e gli altri che le caratterizzano.

Un'opportunità per ricostruire un'alleanza tra corpo "esplicito" e corpo "implicito", per tornare a sperimentare la circolarità del loro legame:

"tutto ciò che è vissuto sul piano cognitivo o emozionale (corpo implicito) trova il suo specchio nel corpo esplicito e viceversa. Ogni emozione suscita una reazione del corpo e ogni modificazione del corpo esplicito modifica la percezione". (DesJardins)

Uno spazio e un tempo per rimettersi in ascolto del proprio corpo, del suo movimento, del suo ritmo, per esplorare e riconoscere spazi e distanze per sé, da sé, tra sé e gli altri. Per riuscire a sentire liberamente e con fiducia: a sentire niente o la muscolatura interna, il battito del cuore, il calore o il gelo del nostro corpo, tutto ciò che può fornirci indicazioni importanti del nostro stato d'animo presente.

Qualunque situazione manifesta o nascosta è un buon punto da cui partire a muovere e ascoltare.

Metodologia di lavoro: muoversi con la musica per danzare il proprio ritmo vitale

Gli incontri sono della durata di 2 ore.

Alcuni strumenti adottati tengono conto dei principi di mediazione corporea proposti dalla Core Dance* :

- l'utilizzo della musica e della danza libera come espressione del legame tra percezioni, emozioni e movimento corporeo.

Ogni incontro si concluderà con una breve condivisione.

Attraverso la musica e la danza libera in uno spazio, si lavora con:

- 1. Tono muscolare (che va da ipertonico a ipotonico)
- 2. Ritmo (da rapido a lento)
- 3. Utilizzo dello spazio, che a sua volta si distingue in:
 - utilizzo dello spazio esterno: tramite i movimenti (da ampi a ridotti)
 - utilizzo dello spazio interno: tramite la respirazione (toracica, diaframmatica e addominale)

Conduzione degli incontri:

Melissari Stefania

Educatrice Professionale, Counselor a mediazione corporea ad indirizzo Core Energetico®, Vicepresidente Spi.Co Società Cooperativa che gestisce il corso triennale di formazione professionale al counseling associato ad Assocounseling, Coredancer in formazione.

Lo Sardo Maria Silvia

Supervisore Educativo, Professional Advanced Counselor a mediazione corporea ad indirizzo core energetico®, socia Assocounseling REG-A1230-2014, Presidente Spi.Co Società Cooperativa che

gestisce il corso di formazione professionale al counseling associato ad Assocounseling, supervisore didattico, Coredancer in formazione.

Coprogettazione:

Sumini Adriana, psicopedagoga, responsabile Progetto Donne vittime di violenza “Casa Artemisia, non solo una casa” Cooperativa sociale Mirafiori onlus.

Luoqo e durata degli incontri:

Gli incontri si terranno dalle 18.30 alle 20.30 presso il Centro del Protagonismo Giovanile di Strada delle Cacce, 36 a Torino.

Date degli incontri:

Giovedì 8 marzo: primo incontro e festa di apertura

giovedì 15 marzo

giovedì 22 marzo

giovedì 29 marzo

giovedì 5 aprile

giovedì 12 aprile

Modalità di partecipazione:

La partecipazione è gratuita.

Il percorso si rivolge alle donne, alle donne dei Centri antiviolenza, delle Case rifugio, delle associazioni, alle donne di tutte le realtà.

E' possibile partecipare liberamente a un incontro, a più incontri a scelta o a tutto il percorso.

Per iscrizioni chiamare: Laboratorio Relazionale Spi.Co 392 167 1929

Per qualsiasi informazione: Stefania Melissari cell. 3475654748; Silvia Losardo cell. 3355738230.