

Ottobre 2015

Nuova Formazione di integrazione posturale

Un ciclo di incontri residenziali di gruppo

Incontri caratterizzati da:

- 1) **Una logica prevalentemente esperienziale con il proprio corpo (corpo mente).**
- 2) **Un condividere l'esperienza qui è ora, al fine di sostenere al meglio , in progressione e in sicurezza, la presa di coscienza delle proprie dinamiche energetiche e relazionali a partire dal corpo e per accoglierle come naturali flussi e cicli energetici del proprio "essere nel corpo".**
- 3) **Uno apprendimento sostenibile di strumenti tecnici come,**
 - a) **Manovre e massaggio sul fasciame connettivale per favorire l'allentamento della tensione.**
 - b) **Esercizi respiratori.**
 - c) **Il movimento espressivo (carica e scarica energetica).**
 - d) **La guida al dialogo delle parti rigide del corpo mente.**

Il completamento del percorso di formazione da la possibilità a chi lo desidera di diventare un operatore body mind di integrazione posturale .

Nel percorso di formazione ci sarà un affiancamento mirato di altre tecniche come l'integrazione energetica e l'integrazione cuore pelvi.

Il contesto generale degli incontri è decisamente ispirato alla metodologia body work di gruppo divulgata da Jack Painter ; sinteticamente definibile come:

- **Esplorazione dei metodi manuali più adeguati per il rilascio della tensione negli involucri miofasciali.**
- **Sostegno all'espressione di attitudini bloccate attraverso il dialogo corporeo.**

- Integrazione nel qui e ora di ciò che emerge volta per volta in ognuno, dalle proprie parti bloccate.

L'impegno mio personale e delle persone che daranno il loro contributo nella formazione è quello di far sì ci sia un andamento animato dalla curiosità e dalla responsabilità per quello che si apprende e di dare un contributo alla realizzazione di uno spirito solidale al fine di ricercarci/si , riconoscersi/ci per ciò che si è.

Il desiderio mio è che si possa scoprire vivendo con rispetto, la relazione con il proprio corpo e quella degli altri con il loro e che il nostro "toccare/ci" e agire possano avere un significato che va oltre la questione tecnica e sia portatore di reciproco riconoscimento e strumento di comprensione per se e per gli altri!

L'augurio è che nel rispetto della unità corpo mente possiamo continuare a "sentirci" veramente nel cuore delle questioni annodate, a partire e nel ritornare nei nostri "involucri miofasciali" , un modo di dire, diversamente concreto, che non è male accordarci con la natura di noi stessi.

La voglia è di vedere emergere dal corpo e accogliere adeguatamente ciò che si è dovuto trascurare.

Nel corso della formazione avremo tempo e necessità di dare spiegazioni tecniche, cercando sempre la sostanza delle questioni, non il perché ma come; al centro ci saremo noi , con i nostri stati d'animo, le nostre emozioni autentiche e non lo studio di come manipolare noi stessi e gli altri, l'apprendimento e lo studio sarà calibrato per favorire la ricerca di un nuovo centro in noi stessi, o meglio ancora come essere aiutati a trovarlo e aiutare gli altri.

Voglio orgogliosamente ribadire che la possibilità di proporre questa formazione è una eredità diretta dell'esperienza diretta fatta con Jack Painter , da Jack ho imparato a cercare sempre nuove centrature come operatore body mind e di propormi come insegnante e anche se jack non è più con noi, mi è impossibile non esprimergli la profonda gratitudine che ho.

Jack ha messo a punto metodi body mind, praticandoli e insegnandoli. Ha promosso la nascita e la storia della scuola di formazione di Mondaino, il mio ringraziamento va a tutte le persone che hanno partecipato, contribuendo in maniera determinante.

Jack Painter ha attinto dalla sapienza della medicina energetica orientale, dalla relazione corpo mente messa in luce da Reich, dalla concreta abilità di lavoro sui tessuti di Ida Rolf e dalla efficacia pratica e funzionale della gestalt di Fritz Perls.

L'operazione di Jack non è stata quella di aver messo insieme queste ed altre tecniche, ma di aver creato un metodo dove le esperienze, anche quelle più diverse possono contribuire ad un percorso di integrazione reale dell'essere di ciascuno.

La dimensione dell'esperienza di Jack ha una portata di rilevanza storica; una vero nuovo contributo per chi punta soprattutto nei fatti e non solo sulla predicazione del modo di intendere la persona nella sua unità.

Nella integrazione body mind, respiro, tessuti (miofascia), pensieri e sentimenti sono vissuti nella loro interazione dinamica e permanente, questo facilita il riconoscimento del valore dell'affettività e di ogni dinamica pulsionale, soggettiva e collettiva.

Tornando alla formazione , è bene dire che diventare esperti di integrazione posturale, richiede tanto di più dei 3 anni di formazione e dell'aver ricevuto il ciclo completo di trattamenti personali.

Questo non significa dover aspettare per cominciare a fare esperienza con gli altri di queste modalità, l'esperienza fin da subito a condividere ciò che si è appreso con gli altri è garanzia per la possibilità di diventare esperti e/o di trarre beneficio dalla propria ricerca condivisa.

Naturalmente l'associazione body mind integration e io come responsabile della formazione chiederemo espressamente agli studenti che vogliono praticare con altri di essere estremamente chiari con le persone che trattano e cioè di dire che sono in un processo di apprendimento, questo vale anche per i già professionisti di lavoro corporeo di altro genere, che frequentando la scuola possono inserire le novità apprese, anche loro verranno incoraggiati ad essere chiari con i loro clienti.

Questo naturalmente è un argomento complesso e le interpretazioni che si possono dare sono varie , del resto libertà e responsabilità hanno bisogno di affiancarsi per dare un significato decente a ciò che si fa.

La ricerca della combinazione fra responsabilità e libertà , ha toccato la storia del body mind a volte dolorosamente, è segno di realtà , non è il mondo dei balocchi ,rimane vitale per questa formazione avere anche un senso di maturità, per definire meglio ciò che si può fare e di quello che non si può fare con l'integrazione posturale, sia in chiave di rapporto con la persone che di rapporto con il sociale. Per ciò che mi riguarda, il decantare ora dell'esperienza del lavoro fatto con Jack e con le persone che hanno collaborato per il proseguimento della formazione, mi sta rivelando una combinazione nuova , tra responsabilità e libertà , sostenuta non solo da una simpatia forte per la libertà, ma anche da un desiderio di acquisizione di responsabilità di ciò che sono e che faccio.

E ho bisogno di citare ancora Jack , che ha veramente sovvertito l'idea che per stare nel percorso di trovare sé, sia necessario un dominio assoluto della mente sul corpo o viceversa, e che la ricerca della propria integrazione sia solo di dominio esclusivo di contesti terapeutici corporativistici di tipo o corporei o psicologici, l'integrazione posturale non è né lì né là, è in relazione ad infinite tecniche e ha un suo alveo speciale, nel quale è possibile una pratica reale del corpo mente senza che sia terapeutica. Questo nuovo atteggiamento che dà dignità al corpo senza togliere nulla a dimensioni, psichiche, sessuali, affettive, spirituale e alle terapie relative, è per me qualcosa di molto importante, è la scoperta continua di poter attingere a forze (proprie e collettive) su cui poter contare per affondare meglio le radici nella realtà e godere dei sentimenti e della libertà prendendosene la responsabilità.

Occorre sottolineare che in questo gruppo di formazione il desiderio di lavoro personale e la volontà di sostenerlo, è l' unica certificazione necessaria per poterne fare parte, la curiosità di voler provare a mettersi in gioco è determinante per il fluire di una energia di gruppo in grado di produrre sostegno per ognuno. Senza ciò non è possibile sostenere anche il proprio processo di integrazione e la possibilità di agirlo e svilupparlo con gli altri. Più si lavora con il corpo alla "jack" e più gli aspetti di sé emergono portando con loro anche conflittualità e confusione , come direbbe Fritz Perls, gestalt incomplete, quindi necessità di espressioni, a partire dai lavori di gruppo decisamente stimolanti o rilassanti e molte volte fuori dall'ordinario ma sempre in sicurezza.

Si potranno vedere i film degli altri e ci si ritroverà nel proprio film, sapendo che pur essendo un film (non ci saranno i pericoli reali) le paure e le emozioni che emergeranno da noi stessi saranno vere e autentiche, e richiederanno tempi e comprensione (non spiegazioni) perché possano trasformarsi in un valore e in energia per la nostra vita ora.

Potrà succedere che qualcuno possa sentirsi a disagio o in contrasto con qualcuno, o con il gruppo, con la filosofia del lavoro (è già successo), in questo caso naturalmente ognuno sarà libero di andarsene dal gruppo in ogni momento.

In realtà queste esperienze, decisamente impegnative e dolorose, danno ora un contributo notevole alla crescita di questa formazione. A tutti noi capita di sbagliare, l'unico modo per trasformare gli errori, o le sviste, i sensi di colpa, soprattutto del passato è il confronto, il confronto con noi stessi in mezzo agli altri, un confronto di energia viva e presente: nel gruppo saremo liberi di agire le nostre difficoltà proiettate sugli altri all'interno di un impianto di lavoro ben preciso, imparando in primo luogo a dialogare con ciò che non sopportiamo di noi (o che ci piace, ecc.) in un reale dialogo con parti del corpo, gli altri si prenderanno la responsabilità di aiutarci (imparando a stare fuori dalla

proiezione), con questo, impareremo come poter esseri liberi e responsabili nelle nostre espressioni:

gioiose, dolorose, arrabbiate, deluse, tenere...

Sarò io a condurre il gruppo coadiuvato da esperti operatori body mind anche loro come me allievi diretti di Jack, ma non ci saranno all'interno del gruppo gerarchie, la mia presenza garantirà lo svolgimento del lavoro secondo principi appresi del body mind , diverse quindi da quelle di altri gruppi di lavoro, niente a che fare con la psicoterapia, la quale si occupa di psiche, niente a che fare con la psicoterapia corporea la quale si occupa del corpo in funzione della psiche.

Alcuni pilastri del lavoro in gruppo:

Espressione a partire dalla sensazione qui e ora nel corpo

Sviluppo e incoraggiamento ad un dialogo/azione corporea esclusivamente in relazione energetica con qualcosa di sé, anche se sollecitata da proiezione fatta o ricevuta.

Incremento di lavoro con le proprie parti (sempre a partire dal corpo) per ognuno.

Divieto di espressioni giudicanti o elargizione di consigli saccenti i nei confronti di chi si mette in gioco.

Disponibilità di massima a rappresentare oggettivamente aspetti dell'altro se richiesti da chi, in un dato momento si espone in un lavoro personale (fare da specchio).

Riconoscimento dell'esigenza di lavoro personale per conduttore e assistenti.

Questo e tanto altro che viene dal buon senso e dalla esperienza di tutti contribuirà dare sicurezza in questo lavoro, dove è indispensabile contattare i blocchi, la rigidità per liberare maggior energia.

Il liberare energia è in questa formazione, sempre in relazione con il prendere coscienza delle trasformazioni che porta , ci sarà enfasi a liberare energia, e nello stesso tempo a trovare qui e ora una integrazione, di nuovo libertà e responsabilità, integrazione appunto.

Così sarà meno problematico muoverci liberamente o meglio ancora sostenere la nostra espansione naturale di mantenere viva questa attitudine anche nella vita di tutti i giorni.

Riconoscendo progressivamente come e dove siamo bloccati nel corpo mente, scopriremo che la tensione che abbiamo è un ingorgo di emozioni trattenute, cicli interrotti della nostra energia che hanno creato un po' alla volta l'atteggiamento

che abbiamo nella vita, non potremo prescindere dal vivere la frustrazione che tutto ciò ha comportato e comporta, essendo proprio ciò il terreno (il corpo frustrato) nel quale voler ripristinare, da ingorghi, dei flussi. Avendo a che fare veramente con i vari aspetti della realtà corpo mente si potrà realmente sostenere la nostra espansione naturale a discapito della rigidità anche fuori dal gruppo.

Nella formazione si impara una pratica responsabile, che determina accadimenti si di tipo posturale (riallineamenti , maggior vitalità), ma non solo, anche il riconoscimento dei limiti entro cui vivere pienamente senza disperderci, e la possibilità di provare sensazioni piacevoli diventando a partire dal corpo meno duri e più vivi.

Il difficile della formazione:

Nel processo di allentamento e integrazione corpo mente si ha sempre a che fare, con la propria resistenza, e il fatto di lavorare sul corpo non sminuisce l'opposizione potente, che i tratti bloccati del proprio carattere mettono in atto, contro il cambiamento.

Occorre inoltre tenere conto che per affrontare il lavoro nella sua completezza ci si misura con la confusione e la conflittualità , che la resistenza sotto forma di corazza è fatta di blocchi ostinati, il nostro nucleo può essere in parte imprigionato nella paura, prenderne consapevolezza progressivamente e liberare energia, è affascinante in teoria, ma nella pratica non è per niente facile, richiede pazienza e profonda comprensione, non è semplice e immediato avere più energia e evitare che vada contro, ma utilizzarla per andare incontro a qualcosa di trascurato di sé. Nel corpo c'è tanta paura e tanta rabbia trattenuta è tutto ciò è uno degli aspetti che richiedono tanto tempo e attenzione.

Un pericolo reale che c'è nel fare l'esperienza di questa tecnica, non è destabilizzare le persone, solitamente le persone che non si sentono di fare questa esperienza si allontanano subito (questo è un bene), ma di rinforzare solo i tratti più forti del proprio carattere, dopo aver ricevuto le prime sedute si ha la sensazione di poter bruciare le tappe, ma non è così, il rischio è di usare maggiore forza , mantenendo il vecchio atteggiamento (rimanendo attaccati alle vecchie abitudini anche se obsolete) !

Tutto questo e molto altro che non può per ora essere raccontato !

Sintesi tecnico logistica:

Gruppi di integrazione posturale.

Questi gruppi si incontreranno regolarmente in un periodo di 3 anni.

Quattro incontri all'anno di integrazione, di 5 giorni ciascuno,
più uno di integrazione energetica e cuore pelvi di 3 giorni.

Sede della formazione 3 incontri a Mondaino e 2 in Toscana (ogni anno)

Costi annuali 1.300 euro (per 5 incontri).

Gli incontri sono ognuno di 5 giorni.

L'alloggio per chi lo desidera in casa foresteria (con cucina) 16 euro a notte.

Sede degli incontri di integrazione posturale teatro dimora L'Arboreto
e quelli di energetica cuore pelvi agriturismo Le Capannacce (Palaia - Toscana).

I gruppi sono aperti a tutti quelli che vogliono approfondire la loro esperienza
e conoscenza del corpo e che avranno l'intenzione per ricerca personale,
per studio, per approfondimento .

Occorrerà aver voglia di:

- Imparare progressivamente a lavorare direttamente sui tessuti miofasciali.
- Fare esperienza con la respirazione della propria carica o scarica energetica
al fine di prendere contatto con i propri ingorghi energetici.
- Essere guidati e sostenuti nella trasformazione dei blocchi in espressione.
- Mantenere un atteggiamento di rispetto e chiarezza nei confronti di se stessi e
degli altri componenti del gruppo.

Gilberto Bianchi

CENTRO DI INTEGRAZIONE POSTURALE
Via Bertola 56 - 47900 RIMINI (RN) Italia

Cell. 338 5879962

info@integrazioneposturale.org

www.integrazioneposturale.org