

progetto corpo / mente / salute

Aver cura di sé

Seminario per i nostri piedi (integrazione posturale, yoga , mimo corporeo)

Il seminario è tenuto da esperti che lavorano sull'integrità del corpo/mente, che pur venendo da diversa esperienza formativa e di percorso, essi si ritrovano ad esplorare la persona nella sua totalità per migliorare la condizione di benessere psicofisico e spirituale, coniugando rilassamento e vitalità.

Si pone lo sguardo sull'aver cura di sé, perché la persona diviene la parte attiva della propria salute, accresce la consapevolezza del come esserci nel presente, poter esprimere le proprie potenzialità affettive e creative, la fiducia di sé, serenità, un maggiore equilibrio dei propri stati emotivi, sciogliere le strane fatiche, esprimere al meglio il bisogno di benessere, riconsiderare la propria postura nella vita sono il contributo che l'integrazione posturale di J. Painter, dello yoga, dell'arte del movimento del mimo corporeo danno come ulteriore stimolo di conoscenze e pongono l'uomo al centro dell'indagine.

- lo scopo : è quello di apportare una migliore condizione psicofisica
- La persona si fa del bene curando gli aspetti psicofisici, emotivi e spirituali
- aver cura del proprio essere al mondo attraverso il movimento in un nuovo approccio dinamico

Il seminario è rivolto al personale sanitario dell'ospedale Mazzoni di Ascoli Piceno e si svolgerà in due sabati successivi nel periodo da concordare nel primo semestre dell'anno 2011.

Il seminario è limitato ad un numero di 30 partecipanti e si svolge di una parte teorica e una pratica, si raccomanda indossare indumenti comodi.

La giornata sarà suddivisa in due momenti da pausa pranzo

4 h mattino → 9,30 – 13,30

4 h pomeriggio » 15.00 19.00

1 ora presentazione progetto

1 ora feedback finale

per un totale di 20 h complessive per le due giornate formative

Integrazione Posturale

I piedi nella testa e la testa nei piedi (passando attraverso il cuore).

con *Gilberto Bianchi- insegnante e operatore di integrazione posturale*

L'integrazione posturale considera le parti del corpo, nello stesso tempo, come unità funzionali

a)strutturali

b)energetiche

c) posturali e simboliche.

Pur considerando importante dare il giusto rilevanza alle varie dimensioni citate, il vero obiettivo dell'integrazione posturale è sentire se stessi nel presente come potenziali soggetti, affettivi, creativi e sociali, se le nostre parti del corpo sono integrate tra di loro (la loro possibilità di stare insieme è atavica e possiamo fidarci) anche la nostra parte consapevole saprà apprezzare meglio e avrà maggiore opportunità di percepire più chiaramente ciò che sta attorno .

Nell'integrazione posturale proviamo a essere ciò che percepiamo, ciò che percepiamo può diventare pensiero e ispirazione o viceversa partiamo dal pensiero e andiamo verso la percezione del corpo e il nostro pensiero troverà terreni inesplorati dove sbizzarrirsi e riformularsi come vuole e dirigersi verso il fuori reale .

E' il corpo che pensa, potrebbe essere che noi *corpo mente* siamo conseguenza di pensieri sottili (non umani), ma possiamo solo immaginarlo .

Nel piede come in ogni altra parte del nostro corpo c'è la propria storia, gli acciacchi dell'adattamento, le conseguenze di essere stati "corretti" , "deviati" o "calpestati" (come i nostri diritti). In ognuno (anche nei piedi) c'è un bambino (energia nuova) che desidera scalpitare nella libertà!

La nostra conoscenza del piede è legata a credenze e conoscenze scientifiche, le modificazioni della sua struttura, vengono analizzate come a sestanti o in relazione all'effetto della forza di gravità, nell'uno nell'altro caso abbiamo una manipolazione della realtà e una operatività correttiva con scarsi risultati.

Il piede è una forma speciale della verticalità del nostro essere, in comunicazione con la terra, con le altre parti del corpo e il cielo, ed è anche il sostegno e regolatore (perno) della relazione orizzontale . Possiamo dunque immaginare quante sollecitazioni anche affettive passano attraverso e creino forme particolari . Le stesse che provocano forme particolari nel resto del corpo (compressioni , torsioni , riduzioni, inflazioni) .

Il piede dunque naturalmente assume un significato sessuale come tutto il resto del corpo. Ad un certo punto è l'eccitazione che ci spinge verso il genitore opposto, cercando l'alleanza di quello complementare, la nostra spinta verso può essere interrotta, deviata, ostacolata, o spinta eccessivamente, in tutti casi avremo esitazioni, insicurezza , o incoscienza dalla dita al calcagno e attraverso le gambe al bacino fino tronco e testa . Quando immaginiamo queste spinte abbiamo la sensazione di qualcosa di astratto , o di psicologico , in realtà è istinto e forza reale per la vita il cibo, la sicurezza, l'amore , messa in atto anche attraverso un gioco tra caviglia calcagno , pianta e dita del piede. Quando gli appoggi e gli oggetti del desiderio non

ci sono favorevoli diventiamo scalcagnati. Nell'integrazione posturale lavoriamo su ogni parte del corpo, ma quando siamo sui piedi sappiamo che troviamo le tensioni doloranti presenti, come adattamento a tutte le difficoltà o i favori che abbiamo avuto nel esserci nel nascere nel attraversamento delle fasi evolutive. La carica erotica e la sacralità sono fatti benefici energetici conoscibili, integrare ciò che è nella natura del piede è basilare per l'integrazione di tutte le altre parti del corpo.

L'obiettivo è l'integrazione reale delle funzionalità piacevoli e passionali del piede come parte del se *corpo mente*.

Alcune tappe di lavoro di un trattamento

- lettura e scoperta del "carattere" del piede
- approfondimento del conflitto (corpo mente) nelle tensioni del piede, espressione tragicomica,

manovre specifiche, movimenti con il sostegno positivo

I piedi: radici dell'essere

tra yoga e danza

con Maria Angela Pespani - insegnante di yoga e danza

"...Il corpo ama la gentilezza e la bellezza, ma ha bisogno di tempo per osservare, di tempo per vedere quello che succede, di tempo per sentire, nel silenzio, nella tranquillità. C'è un tempo infinito quando guardi 'dentro'. Durante il giorno ci rimpiccioliamo per mancanza di tempo, respiro, attenzione, amore. Attraverso il silenzio interiore il corpo può tornare ad aprirsi, allungarsi, estendersi e ritrovare gentilezza e bellezza..."

(dal libro *Respiro* di Sandra Sabatini)

Il corpo è come un albero: ha bisogno di radici per essere stabile e crescere.

La nostra verticalità ha radici nei piedi. C'è una complicità continua tra i nostri piedi e la terra. Se lasciamo agire la forza di gravità i nostri piedi scambiano messaggi con il suolo e ristabiliscono una connessione che in modo naturale permette al corpo di riallinearsi fra terra e cielo.

Il respiro è la nostra guida in questa esplorazione del contatto tra i piedi e il pavimento. Le due qualità del respiro, l'espriro e l'inspiro, col loro ritmo invitano i nostri piedi ad aprirsi, espandersi, sorridere. E i nostri piedi, liberi dalle scarpe, finalmente possono sbadigliare, striracchiarsi, *respirare*.

Essenziale è la calma, il silenzio interiore, la disponibilità ad ascoltare questo scambio continuo che ad ogni passo si realizza tra la pianta dei nostri piedi e la terra. Lo stare in piedi e l'atto del camminare possono essere totalmente riscoperti e possono donarci l'essenza della nostra presenza su questa terra, del nostro esserci e del nostro procedere, passo dopo passo. La danza dei nostri piedi con la terra ci regala infine gioia e vitalità.

-osservazione dei piedi

-il tocco riscopre e risveglia i piedi

-la posizione della montagna

-camminata meditativa

-passi di danza in cerchio

- ***dialogo col piede*** – *dal piede al respiro e dal respiro al piede* -

movimento impercettibile

con Eugenio Ravo - insegnante di teatro - Regista attore /mimo

dialogo tra piede e respiro : → l'importanza del piede

l'astronauta cammina sulla terra

I piedi ci tengono in contatto con la terra, fondamentale sono l'articolazione e il movimento di spinta per la posizione verticale del proprio essere corpo.

Così (Etienne Decroux, 1898-1991) maestro e creatore dell'arte del mimo del '900, riassume il senso del movimento, **l'esprit part des yeux le style part des pied**, la loro importanza trascurata, **les pieds sont le prolétariats du corps**, Il suo centro di esplorazione è l'uomo, l'artista, il poeta.

Riportato peraltro nel suo libro :Paroles sur le mime (parole sul mimo):

Così Honoré de Balzac (1799-1850) con le sue acute osservazioni ci regala un patrimonio scientifico, artistico, letterario, salubre, il movimento come occhio scrutante della psicologia dell'essere, radiografia di una vita. Dal libro : *Theorie de la demarche (Teoria del camminare)*.

La camminata è la fisionomia del corpo. Può sembrare strano che un osservatore possa scoprire un vizio, un rimorso, una malattia vedendo un uomo in movimento, ma l'arte ci segnala e ci indirizza in tant'altro sulla natura invisibile dell'essere e alle leggi del movimento applicate all'uomo.

Lo stato di ascolto porta a cogliere l'impercettibilità, la natura nascosta. Risvegliare i sensi significa essere in un continuo stato di allerta che permette di sentire quello che accade dentro e fuori di noi.

Il corpo è il nostro strumento musicale, il mezzo di percezione della realtà.

La forma corporea ci parla al di là dell'apparenza e appartenenza.

Il movimento come mezzo di percezione della realtà, quale? quella di portare attenzione e osservazione su me stesso, sul corpo, su quello che sono, sulle azioni fisiche e di movimento, sul bisogno di stare nel *ben essere*, nella condizione di unione col mondo interiore e sentirlo vivo nel rapporto con il fuori. Contattare il piacere del movimento e muovermi con esso, nell'armonia tra il fuori e il dentro, affettivamente nutriente. Si mi nutro di affetto, di quella energia reale concreta, che da calore al corpo, alla mente, ai neuroni, alle sinapsi, al respiro, ai piedi di stare su terra con piacere immenso. Sentire la colonna vertebrale in piedi, eretta come un ramoscello carezzato dal vento, senza obbligo alcuno, senza peso del rimorso, della colpa, dell'aver sbagliato, della disattenzione, della prestazione, dell'ansia del dover... con il piacere dell'essere qui, ora! Dalla testa ai piedi, rendere al movimento ciò che un padre rende al figlio, il vibrato dell'emozione, il con/ tatto. Il camminare presume lo spostamento di una condizione, mi muovo per compiere un atto responsabile consapevole di ciò che muovo dentro e fuori con cura da giardiniere, tralasciando l'eccesso, il residuo, l'inutile, sorseggiando il fluire. Il fluido pensiero corpo mente, unico corpo, la materia che mi compone, indosso la struttura ossea, il tessuto muscolare, gli organi, lo strato impercettibile, i sentimenti, le emozioni, tutto si muove. Sorseggio l'inspiro lungo e profondo rivitalizzo le immagini creative, espiro ciò che non serve più cancello il vecchio, il passato, approdo al nuovo che arriva, l'intuito guida la sorgente nata, una fonte da coltivare. Le anche si mobilitano lubrificate, le ossa iliache immerse nel sorriso della danza, ogni cosa si muove, il bacino tutto intero, galleggiante della colonna vertebrale, la chiglia, il sacro in ammollo, sensazioni di sussurro e di appetito, cammino con... cammino per...

mi esprimo, come segno ulteriore, con i versi del poeta **Antonio Machado**
(1875-1939)

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar,
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante, no hay camino,
sino estelas en el mar.

Camminante, sono le tue orme
il cammino, e nulla più;
camminante, non c'è cammino,
il cammino si fa andando,
Andando si fa il cammino,
e a volger lo sguardo indietro
si vede il sentiero che mai
può essere calpestato di nuovo.
Camminante, non c'è strada
se non una scia nel mare.....

Il riferimento allo scrittore francese è per l'apporto delle sue leggi sul movimento applicate all'uomo

da: H. Balzac (Teoria del camminare)

Ecco il risultato delle mie ricerche anatomiche sul movimento.

Ogni movimento ha un'espressione che gli è propria, proveniente dall'anima.

I movimenti falsi sono imputabili essenzialmente alla natura del carattere, quelli maldestri alle abitudini. La grazia secondo Montesquieu è la buona distribuzione della forza che si possiede. Gli animali sono aggraziati nei loro movimenti, e non consumano mai una quantità di forza superiore da quella che è loro necessaria per un determinato scopo. Non sono mai scomposti, né maldestri, dato che esprimono con innocenza la loro idea. Non vi ingannerete mai interpretando le mosse di un gatto: potete capire se desidera giocare, fuggire o saltare. Dunque, per camminare bene, l'uomo deve stare dritto senza essere rigido, applicarsi nel dirigere le sue due gambe su una stessa linea, non spostarsi in modo sensibile né a destra né a sinistra del suo asse, fare partecipare impercettibilmente tutto il suo corpo al movimento generale, introdurre nella sua andatura un leggero bilanciamento che, con la sua oscillazione regolare, elimini il pensiero segreto della vita, inclinare la testa, non tenere mai le braccia nella stessa posizione quando si ferma....

- In ogni caso, il bello si sente e non si definisce,.....

I difetti o i vizi del movimento comportano delle lesioni che si diffondono per irradiazione. Ora, poiché ogni paralisi viene dal cervello, ogni atrofia del movimento potrebbe forse approdarvi...

l'inattività produce delle lesioni nell'organismo morale. Si tratta di fatti generali di ordine comune. L'inerzia delle facoltà fisiche produce, relativamente al cervello, le stesse conseguenze del sonno troppo prolungato...

Gilberto Bianchi

insegnante e operatore di integrazione posturale

è diplomato ISEF e da 25 anni si occupa di ricerca e applicazione di tecniche di lavoro per esplorare sviluppare e integrare le risorse individuali e sociali del corpo mente, prima come insegnante di ginnastica, poi come libero professionista in quello sportivo , da 16 anni è operatore indipendente di integrazione posturale .

Da 2 anni si occupa della direzione e conduzione di gruppi body mind integration a rimini .Dopo aver collaborato e essersi formato come allievo e assistente per 10 anni direttamente con Jack Painter, conduce e coordina con uno staff e la collaborazione dell'ass. arboreto di mondaino (rimini) www.arboreto.org , la formazione triennale integrazione posturale e integrazione energetica, e i seminari di cuore e pelvi .

gilberto bianchi www.integrazione.org è fondatore insieme ad altri professionisti e studenti dell'ass. italiana body mind integration www.bmintegration.it , creata per diffondere e divulgare la ricchezza dei contenuti del lavoro sul corpo mente, sviluppato da Jack Painter .

Maria Angela Pespani

insegnante di yoga e danza

Danzatrice e coreografa legata alla scena della Nuova Danza nord-europea ed americana, tra il 1984-88 lavora con diversi coreografi in Olanda e Inghilterra partecipando a importanti festival di danza europei. Dal 1984 insegna danza e improvvisazione in Italia e all'estero.

Ad Ascoli Piceno tra il 1992 e il 2009 ho tenuto corsi e realizzato progetti artistici per l'Associazione Culturale Incontri di Danza.

Nel 1997 fonda con l'autore attore/mimo Eugenio Ravo la Compagnia Esule Teatro iniziando un lavoro di esplorazione sulla voce e il canto. Il suo interesse per un approccio al movimento che partisse dal silenzio e dall'ascolto l'ha portata ad avvicinarsi allo yoga e a praticarlo dal 1981 con Sandra Sabatini allieva di Vanda Scaravelli (iniziatrice quest'ultima di una nuova via dello yoga che potremmo definire *yoga gravitazionale*).

Nel 1995 inizia a insegnare yoga, integrando nel suo metodo pedagogico elementi provenienti dalla danza, dal teatro, da tecniche di rilassamento, massaggio e meditazione.

Nel 1998, in collaborazione con L'A.I.E.D. (Associazione Italiana Educazione Demografica) avvia un programma di supporto alla genitorialità con corsi di yoga in gravidanza e yoga per mamme e neonati.

Dal 2002 conduce il laboratorio "Il Risveglio del corpo" nell'ambito del progetto PENTESILEA (Associazione Amici dell'Istituto Oncologico Marchigiano – AP).

Nel 2003 partecipa come danza-terapeuta al progetto teatrale DRAO (Centro Diurno - Nereto).

Nel 2010 è uno dei membri fondatori dell'*Associazione Culturale respirArte* che ha lo scopo di creare percorsi pedagogici e artistici tra arti corporee e discipline olistiche.

Eugenio Ravo

Regista - autore/attore/mimo,

1978 Roma. Lascia gli studi universitari di Psicologia e si dedica al teatro che diventa una scelta di vita e professionale. Energia , movimento, ritmo, impercettibilità, silenzio; sintesi di un linguaggio dove risiede il segreto dell'essere corpo/attore..

Nel 1980-85 si trasferisce a **Parigi** per studiare alla scuola del maestro **Etienne Decroux** (il creatore dell'Arte del Mimo Corporeo del '900). Nell'ultimo periodo è assistente e insegnante alla scuola stessa. La sua ricerca continua e approfondisce studi sulla;

*Commedia dell'Arte con **Carlo Boso,***

*Teatro dell'Oppresso con **Augusto Boal,***

*frequenta la scuola di circo **Fratellini,***

*Theatre du mouvement de **Claire Heggen e Yves Marc** - mime corporel*

*Laboratorio di Wroclaw di **Jerzy Grotowski** studiando con **Stanislaw Sciensky,***

*la danza contemporanea metodo **Andrew,***

*l'Odin Teatret con **Torgeir Wethal,***

*Teatro della memoria con **Leo De Berardinis,***

*Biovoce - "L'ascolto e la voce umana"- con **Kozana Lucca** del **Roy Hart Theatre,***

*Danza Sensibile con **Claude Coldy,***

*Theatre d'éveil con **Mariusz Wisniewski** Psicoterapeuta,*

Con **Hernan Mamani** studia il *massaggio andino (Inca)* "Qhaqoy" percorso di conoscenza interiore attraverso il senso del tatto.

Nel **1996** fonda la **Compagnia Esule Teatro** con la danzatrice e coreografa Mariangela Pespani.

Partecipa a diversi festival in Italia, Portogallo, Spagna, Francia, Romania.

Nel **2001/03** conduce il progetto teatrale "*DRAO - le artiterapie per la tutela della salute mentale*" - per il recupero e l'integrazione sociale con persone a disagio mentale presso il Centro Diurno - Dipartimento di Salute Mentale di Nereto (Te).

Ha elaborato un metodo di lavoro pedagogico e creativo basato sul senso del risveglio e di rinascita attraverso il movimento utilizzando tecniche di rilassamento, e di massaggio, per anni ha lavorato nelle scuole elementari medie superiori sulle tematiche del disagio e l'integrazione emotiva

Due anni fa ha iniziato il percorso di formazione di Integrazione Posturale Bodymind center di Rimini, condotto da Gilberto Bianchi e i suoi collaboratori.

Nel **2010** è uno dei membri fondatori dell'*Associazione Culturale respirArte* che ha lo scopo di creare percorsi pedagogici e artistici tra arti corporee e discipline olistiche

Costi :

- operatore /insegnante Integrazione Posturale
- operatore/insegnante Mimo Corporeo
- operatrice/insegnante Yoga e Danza
- spese di viaggio vitto alloggio
- spese varie
- programmazione e materiale cartaceo

Tot. € 3.000 +iva