

BARBARA GERG SANTOCCHINI

IL NOSTRO CORPO: contatto e ascolto

Vicchio - PROPOSTA DI GRUPPO ESPERENZIALE

Tre incontri con BARBARA GERG SANTOCCHINI, psicologa ed esperta di musica rinascimentale e barocca e JOHANNA KNAUF, cantante e direttrice d'orchestra tenuti venerdì 23 marzo, venerdì 30 marzo e giovedì 5 aprile 2007 presso la saletta Muzio Cesari di Vicchio.

°LA CULTURA E IL CORPO, FONTE DELLA PROPRIA IDENTITA'

°CONTATTO E ASCOLTO ALLA SCOPERTA DI SE STESSI

°TEORIA e PRATICA

"Il desiderio di ritornare alla nostra vera natura. Questo desiderio è un impulso innato dentro di noi, nella nostra anima.

Per la formazione individuale dell'uomo c'è da una parte la cultura. La cultura intesa come storia passata, come periodo storico nel quale viviamo con i rispettivi valori, credenze, conoscenze e comportamenti innati e acquisiti. Un'altra impronta ci viene data dalla vita sociale; dalla scuola, dal mondo del lavoro, dalla piazza. La parte però che contribuisce maggiormente alla crescita personale è il regno delle relazioni affettive interpersonali: la famiglia, i genitori, le sorelle e i fratelli, i parenti .

La cultura crea ideali; l'ambiente e il mondo sociale impongono valori e comportamenti che non sempre in sintonia con i nostri bisogni. Anzi, il potere economico, politico e sociale spesso induce bisogni "finti" che ci fanno allontanare dai nostri bisogni veri.

Dall'altra parte abbiamo un nostro percorso individuale interiore:

la mente con i propri pensieri, progetti, immaginazioni;

le emozioni, magari emozioni belle che mi concedo di mostrare, ma anche emozioni che ritengo sgradevoli per me e/o per gli altri e che faccio fatica ad esprimere oppure emozioni che ho negato di considerare come mie proprie;

il corpo, grazie al quale esisto e mi relazio con il mondo; che mi dà sensazioni e percezioni fisiche, piacevoli e non. Sento il mio corpo solo quando mi fa male? Mi è estraneo?

Per la psicoterapia corporea c'è una correlazione fra tensione muscolare e blocco emotivo, struttura corporea ed espressione caratteriale (si chiama corazza caratteriale quando c'è un blocco psicofisico ed emotivo).

-Mens sana in corpore sano

Il ritmo

Il corpo ha un ritmo lento. Se ascoltiamo il nostro corpo e le nostre sensazioni fisiche ci adeguiamo al suo ritmo. Società frenetica, consumistica, stressante e narcisistica: più siamo efficienti e brillanti, più dobbiamo brillare ed essere efficienti. Il consumo di calmanti o stimolanti, alcool e altre droghe, sono una conseguenza di questa accelerazione in avanti. La paura del silenzio e del vuoto è grande. Perché?

Nell'ambito delle attività di sperimentazione nel gruppo ad orientamento psicocorporeo, vogliamo approfondire il tema della relazione fra due persone adulte, indipendenti e autonome, che entrano in comunicazione tra loro; cercheremo di focalizzare quegli elementi disfunzionali che determinano la nostra capacità di stabilire un rapporto soddisfacente. La salute psico-fisica sta anche in un buon equilibrio fra cultura, ambiente esterno e mondo interiore.

TEORIA

Le ricerche molecolari sui programmi genetici hanno dato un risultato sorprendente: l'evoluzione del cervello non è determinato dal sistema genetico. Il patrimonio genetico umano, con i suoi 30.000 geni, è quasi identico a quello dei vermi e delle scimmie e non spiega cosa ci differenzia dalle scimmie.

I risultati della neurobiologia hanno dimostrato che l'evoluzione del cervello dipende dall'interazione di tre aree del cervello formatesi in epoche successive: tronco encefalico (detto anche cervello rettile), sistema limbico e corteccia cerebrale . Ogni esperienza che coinvolge le tre aree del cervello (corpo - emozione - cognizione) nelle relazioni sociali ed interpersonali, aiuta lo sviluppo del cervello.

Da qui l'importanza di conquistare una maggiore consapevolezza corporea, emotiva e cognitiva.

Quando c'è stress e ansia, tutte queste funzioni si alterano e sentiamo che stiamo male.

Tensione - Respiro

Trattenendo il respiro e contraendo i muscoli, abbassiamo il livello di sofferenza fisica ed emotiva, troppo forte da sostenere in quel momento. Però, alla lunga, paghiamo un prezzo. Dove non c'è flusso, non c'è ossigeno; dove non c'è ossigeno, c'è deterioramento, che può portare alla malattia.

Dove c'è blocco, non si possono formare nuove connessioni neurali; non c'è vita, non abbiamo imparato niente di nuovo.

Attività - Passività

Trovando l'equilibrio nel Sistema Nervoso Autonomo fra Sistema Simpatico (S.S.) e Sistema Para Simpatico (S.P.S.), si acquisisce l'autoregolazione che ci permette di essere efficienti e creativi.

Troppo S.S. significa sovraccarico, adrenalina in eccesso, stress.

Troppo S.P.S. significa troppo scarico, crollo, esaurimento, depressione.

Si può sperimentare nel presente la risoluzione positiva di un conflitto, anche se l'avvenimento doloroso risale al periodo infantile. Si possono connettere e far interagire parti frammentate, ed integrare elementi trascurati . Con la tecnica del looping si possono trasformare episodi dolorosi in ricchezza e flusso vitale. Questo ci permetterà di avere una maggiore

capacità affettiva e sapremo proteggere di più il nostro spazio. Ci sentiremo meno vittime, ma artefici e protagonisti della nostra vita. Non focalizzeremo sulla patologia, ma incontreremo le potenzialità di guarigione del nostro corpo.

PRATICA

Sperimentare e sviluppare le potenzialità della nostra voce, aiuta a liberare la nostra espressività.

Cantando mettiamo in vibrazione tutto il nostro organismo: è uno stimolo e un massaggio dei nostri organi, nervi e sistema linfatico. Cantando insieme, in due o più persone, abbiamo subito un quadro dello spazio che prendiamo in questo mondo: qualcuno canta con un filo di voce, la persona accanto ha un vocione dominante; è lì che possiamo imparare ad armonizzare ed a sentire il sottile equilibrio e creare relazioni gioiose .

Fare esercizi di contatto con il proprio corpo e con l'altro, porta ad una maggiore consapevolezza ed aumenta le nostre capacità di relazionare. Guardare con curiosità le nostre tensioni e le varie strategie che abbiamo imparato per non sentire male, aiuta ad aprire, giocando e condividendo.

Mettiamo in gioco il nostro vissuto, la nostra cultura, la nostra sensibilità. Scuotiamoci di dosso la pigrizia e l'indifferenza, impariamo che possiamo affrontare e forse anche superare qualche paura.

Apriamo al movimento spontaneo, all'espressività sonora, a provare fiducia nella relazione con l'altro, lasciamo emergere la nostra anima. Scopriamo le nostre risorse per stare meglio.

Alla fine, condivisione di quel che abbiamo sperimentato, sentito o pensato."

INTERVISTA: l'esperienza di un partecipante del gruppo (Nina Nikitin, intervistatrice) è allegato in formato di DVD.

Barbara Gerg Santocchini

Via S. Jacopo 1574/B

50036 Pratolino

tel. 055 409140, e-mail: barbara.santoc@libero.it

Sono nata a Monaco di Baviera in un ambiente familiare artistico e musicale.

Arrivata nel 1962 in Italia, mi sono sposata ed ho avuto due figli.

Prima di intraprendere la mia formazione nel campo psicologico, dal 1969 al 1978 mi sono dedicata alla musica rinascimentale e barocca.

Ho fondato con altri musicisti un gruppo amatoriale di musica rinascimentale, "Carmina Viva", tenendo concerti in Toscana ed Umbria.

Insegnante di flauto dolce, membro fondatore dell' "Accademia del Flauto Dolce di Firenze", sono stata attiva nella fondazione della "Scuola di Musica di Fiesole".

Conduco un'azienda agricola biologica, dove vivo e lavoro.

Sono iscritta nell'Albo degli Psicologi del Lazio.

Johanna Knauf

Via dei Cioli 66

50135 Firenze

tel. 055 697562, cell.349.4318938, e-mail: johannaknauf@virgilio.it

Tedesca di origine, vivo da 25 anni a Settignano, dove ho fondato il Coro e l'Orchestra Desiderio da Settignano, attivo in tutta la Toscana. Collaborando con cori e orchestre da tutta Europa, creiamo amicizie oltre le frontiere. Uso l'occasione per invitarvi a cantare e suonare con noi. La partecipazione al coro non necessita nessuna preparazione.

