

# Integrazione cuore pelvi

Venerdi 2, sabato 3, domenica 4 ottobre 2015

presso Agriturismo Capannaccie (Palaia) in Toscana

**“Cuore pelvi” rientra in un contesto di lavoro vasto e generale definito Body mind work messo a punto da Jack Painter.**

Si svolge in considerazione del fatto che la nostra armatura corporea con caratterizzazioni di identità e atteggiamenti sessuali, risente di tratti, che hanno a che fare con fasi precedenti alla fasi di sviluppo sessuale, occorre inoltre dire che l'esperienza esistenziale e spirituale familiare e sociale (anche generazionale) è presente e influenza ogni nostro atteggiamento nei confronti della vita, affettiva, sessuale e spirituale. Nella metodologia “cuore pelvi” impariamo a contattare tutto ciò nella postura e in accordo con ambiti che sono dell'integrazione posturale (lavoro con le fasce) e dell'integrazione energetica (respiro).

Nella tecnica “cuore e pelvi”, non cerchiamo spiegazioni per avere soluzioni atte a modificare atteggiamenti non consoni, facciamo leva su risorse energetiche profonde nel corpo, realmente presenti anche se condizionate da nostre paure, che generano vigore e creatività, ci agevoliamo nella sicurezza del gruppo con esercizi , di movimento e espressione in modo di accogliere progressivamente ciò che emerge.

Per entrare in questo” gioco”, consideriamo in primo luogo il respiro, sia il respiro come lo intendiamo, che il respiro sottile di tutti gli scambi energetici e simbolici (carica e scarica) che rendono possibile le funzioni dell'organismo e quindi della persona in toto.

**In concreto:**

- 1) Attraverso esercizi di respirazione e di intervento con il massaggio creeremo una condizione per renderci conto di più di come la nostra tensione (ostentazione, paura e rigidità) influisca sull'atteggiamento nella relazione con l'opposto.
- 2) Esploreremo la natura della tensione, e cominceremo a scioglierla, cominciando da testa e collo, cercando espressioni adeguate alle nostre esigenze di poter vivere la contrazione e la distensione (il movimento dell'energia) in modo più completo, meno ostentato o bloccato.
- 3) Faremo esperienza di come la nostra eccitazione per la vita, sia in una certa misura stata tagliata fuori(diventando tessuto rigido), e come la paura

e il desiderio fanno parte ora di un sistema difensivo, il cui allentamento richiede l'instaurarsi di nuovo modo di intendere e vivere le parti del corpo di se stessi (il ritorno nella realtà del corpo).

4) Prendendo atto del terreno corporeo indurito (troppo gonfio o troppo collassato) con cui ci muoviamo e agiamo , scopriremo come la nostra relazione con l'opposto, fuori e anche dentro di noi sia "corposamente" connessa con le difficoltà di lasciar esprimere qui e ora , in noi stessi, le forze sentimentali, emozionali e istintive legate ai bisogni, desideri.

5) Non potremo prescindere dal contattare anche il "casino" e la frustrazione che si cela nelle rigidità dei tessuti , in quanto l'energia che ci serve per la trasformazione è proprio nei blocchi (tensioni che strozzano la spontaneità sul nascere), determinante sarà il rilascio e l'integrazione.

6) Avremo a che fare realmente in noi, con la tensione che ha creato una dura corazza, nei tentativi adattamento a forze famigliari e di altro genere duali potenti come: padre madre, espansione e contrazione, ispirazione e espirazione, maschile e femminile, amore e repressione, yin e yang, ecc.).

7) La nostra ricerca si limiterà a sentire e attingere ispirazione da ciò che si sente nel corpo durante l' espressione: cercando di cogliere in se le dualità, in contrasto, al fine di cercare una nuova integrazione . lo faremo attraverso un dialogo di tipo gestaltico, per dar "voce" a lati e parti del proprio corpo, il gruppo garantirà sostegno senza interferire per definire come dovrebbe essere.

8) Per avere focalizzazioni più aderenti alla realtà "cuore pelvi" ci faciliteremo con esercizi respiratori con maggior enfasi inspiratoria per favorire il contatto con il "nostro femminile" e esercizi respiratori con maggior enfasi espiratoria per il "nostro maschile".

9) Anche il movimento delle pelvi e del tronco ci aiuterà a sentire meglio la natura dei blocchi e di come separano il respiro dal movimento e dalle emozioni , inducendo la relazione con l'altro o l'altra (e con se) a schemi dominati da controlli di tipo isterico, sadico o masochista , questi blocchi ci danno la "libertà" di non essere bloccati completamente (così la parte dominante può avere l'illusione di libertà), ma nello stesso tempo ci impediscono di vivere insieme le parti se e conseguentemente anche la sessualità come abbandono a se e all'altro.

10) Terremo conto che tra pelvi e tronco la "strada" può essere veramente impervia , la relazione cuore e genitali si gioca anche in queste "contrade", sarà dunque importante sentirsi all'interno di accadimenti famigliari e storici per poterci muoverci ora con forze che a suo tempo sono state limitate o deviate e che hanno forgiato una forte armatura caratteriale, quest'ultima richiede tempo per sciogliersi e un radicamento con la realtà.

11) Ci avvarremo di dialoghi tra le nostre parti del corpo a cui attribuire valenze maschili o femminili, paterne materne ecc.

12) Proveremo a vivere la nostra corporeità come posto dove propensioni e attitudini e desideri vogliono trovare nuovi accordi e nuove armonie.

**Corpo mente, stereotipi e lato complementare**

Vivremo il corpo non solo nella sua modalità fisica ma come luogo animato e dell'anima, dove il passato è rigidità presente, che impedisce l'espressione della vitalità qui e ora, un corpo dunque anche storico e metaforico, con tensioni che rivelano pagine e pagine di racconti biodrammatici, storie di eccitazione e paura. Naturalmente per entrare in queste dimensioni faremo leva anche sulla prosa degli esercizi di respiro, massaggio e movimento, la semplicità propria del respiro improntata su carica e scarica sarà alla base, e ci fornirà combinazioni per permetterci di contattare atteggiamenti più simbolicamente maschili o femminili, ciò ci permetterà di sentire al di là degli stereotipi.

Vedremo come di fatto, questi ultimi impongono limiti alla nostra naturalezza (dandoci la sensazione di essere liberi, belli, giusti, buoni e anche brutti sporchi e cattivi bloccati) e come sia proprio la sopravvalutazione di parti di sé e la sottovalutazione di altre parti ad impedirci di "volare" con i sentimenti e le emozioni, e di radicarci alla nostra realtà sessuale e alla terra.

Es il respiro nel "macho" è bloccato in inspirazione, cioè nell'esigenza di controllare tutto, nella "super femmina" invece il respiro è iper eccitato nella continua necessità di essere attraente.

Tenendo conto di questi aspetti e di altri di sistema "celesti o terreni", presenti in qualche modo anche noi, cercheremo con l'aiuto e il sostegno del gruppo di favorire l'incontro della affettività con la sessualità, la tenerezza con la forza ecc. Queste connessioni tra parti di sé può portare anche un po' di calma reale per la nostra parte isterica, un po' meno specchiamento nella propria immagine per il macho. Dunque avremo a che fare con questioni anche interessanti, eccitanti e divertenti di noi stessi e degli altri, buttando anche seriamente l'occhio su quelli che sono gli ingorghi energetici tra maschile e femminile, senza doverne negare le questioni culturali e storiche complicate, anche esse presenti nel corpo. Lavorando sul corpo con cuore pelvi inevitabile trovarci di fronte alla scissione che c'è tra la nostra parte debole e la parte forte.

Quest'ultima non è necessariamente distinzione tra maschile e femminile, ma si riferisce a contrasti fra maschile e maschile e femminile e femminile, come detto in precedenza anche questo ambito risente di condizionamenti antichi e non è slegato dalle vicende della propria evoluzione personale e familiare storica. Non dedicheremo solo tempo a ribadire la necessità di una relazione più autentica fra maschile e il femminile, puntando esclusivamente su questo tipo di dinamiche corporee, ma ascolteremo la necessità di approfondire il desiderio di avere dal complementare (il proprio padre per il maschile e la propria madre per il femminile) l'approvazione della propria completezza. Insomma abbiamo necessità di allargare il gioco nel limite del possibile, scoprendo nel corpo realtà depositarie di energie di ogni genere. Si tratterà dunque anche di dar voce a parti di sé "antenate" la cui non integrazione può limitare la completezza del corpo mente e rendendo ancora più difficile adesione più completa ai propri desideri e al senso della realtà.

Lavorando con il corpo non è che le questioni sono meno complicate, tuttavia in un ambito dove c'è anche la curiosità di “aderire al proprio corpo” non solo per fini sportivi o psicologici, si crea un senso di radicamento con quello che c'è, piuttosto che con quello che si suppone debba esserci. In questo lavoro si aspetta che le verità del corpo emergano e si confrontino, piuttosto che doverle imbrigliarle in un contesto che ne riduce l'impatto vitale e creativo, cercando spiegazioni.

Facendo cuore pelvi, per via della molta energia mobilitata attraverso le agevolazioni contestuali, si ha l'illusione a volte che si possa sorvolare su questioni più vecchie (pregenitali o di altro genere più spirituali), l'esperienza mi dice che occorre avere presente una dimensione più vasta e in larga misura misteriosa nel quale trovare linfa vitale e senso della realtà. Non basta allargare il gioco sulle fasce (miofasciali) anche se necessario farlo, occorre radicarsi anche ad un contesto storico (energeticamente vivo e presente in tutto il corpo mente) Non è sufficiente considerare la sessualità come un diritto acquisito e quindi trovare sistemi e tecniche migliori per poterla agire.

Ma trovare in sé il significato della propria sessualità dentro sé e oltre sé, in questo modo diventa più sostenibile l'avventura della integrazione tra quello che di sé si accetta e ciò che in qualche modo si nega, cosa si ritiene degno di donare di sé all'altro e cosa no. Nella lotta per avere la posizione affettiva, lavorativa, sociale ecc., parti di sé non sono state accettate (e tutto ciò è nel corpo). E' ciò che non ho riconosciuto come degno, che può portare maggiore trasformazione, è anche qui una questione di incontro con altro di sé, che facilita l'incontro più confidenziale con l'opposto. Allora si potrà un po' alla volta comprendere nei fatti cosa significa far sì che il cuore si apra alla eccitazione e che l'eccitazione consenta al cuore di sciogliersi nelle emozioni e riempirsi di gioia. Impossibile da fare se si sottovaluta la saggezza del corpo e il valore energetico e simbolico del suo ambiente. In altri termini è nel corpo mente (non nella mente solo o solo nel corpo) che le parti in opposizione si controllano a vicenda, impendendosi di sostenersi nella espressione. In questo seminario cercheremo quali sono le vie per farle agire insieme, piuttosto che continuare a mantenerle contro, poi cosa sia veramente il femminile o il maschile da un punto di vista discorsivo ci interessa fino ad un certo punto.

## **Gilberto Bianchi**

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

**Cell. 338 5879962**

**[info@integrazioneposturale.org](mailto:info@integrazioneposturale.org)**

**[www.integrazioneposturale.org](http://www.integrazioneposturale.org)**