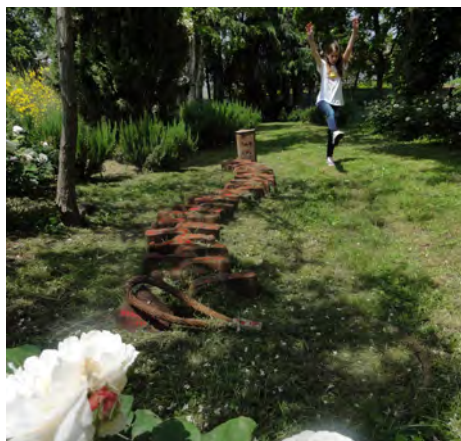


Spa: dove S, sta per Somatica.

Respiro profondamente e azzardo un nuovo e personale significato
-in quanto topos- della parola Somatica:

“Essere il meglio che si può vivere, in relazione con i propri mezzi e in ogni spazio?”

di Maria A. Listur

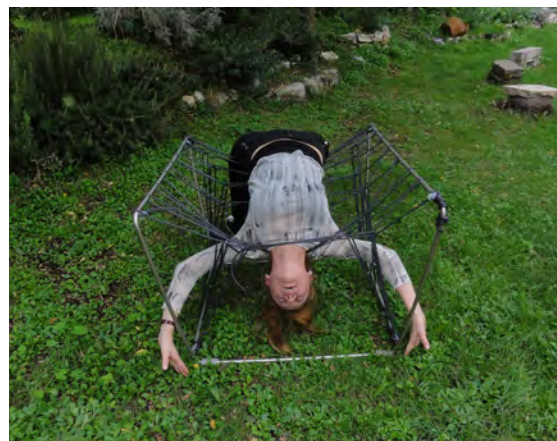


Scendo dalla macchina, attraverso un giardino che porta a un vialetto. Alla destra del vialetto, vedo un cartello discreto e basso, si legge: **Somatica**; di fronte, una pedana di legno inclinata: noto un senso d'accoglienza profondo dato dalla parità di spazio tra il passaggio di chi può camminare e di chi non può. Respiro profondamente e azzardo un nuovo e personale significato - in quanto topos - della parola **Somatica**:

Essere il meglio che si può vivere, in relazione con i propri mezzi e in ogni spazio?

Cammino sopra la pedana per raggiungere l'altro lato del giardino che, appare ai miei occhi ancora vergini, diviso in due parti. Alla mia sinistra vedo, sull'erba, un'installazione che somiglia a una lunga colonna vertebrale, alzo lo sguardo e - in fondo al vialetto - intravedo una madonnina. Cerco di non farmi prendere dalla voce di chi m'accompagna e delicatamente spiega ciò che ha creato. Voglio farmi penetrare dall'ambiente come fosse rugiada, lentamente, da ogni cosa e ogni dove, senza codificare ciò che richiama ogni mio senso.

Scelgo la via della destra. La pioggia imminente affretta la visita all'acquario - costruito con pietre calcaree e

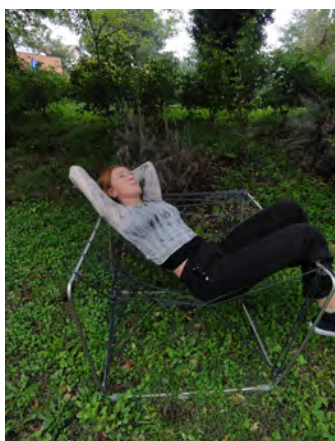


resti di marmo bianco - custodito da oche, anche esse di marmo, con la testa o la parte posteriore del corpo piantati a terra.

La bellezza di quest'angolo del giardino sembra compiuta ma, quando " Il sole è il proprio cuore " come dice Tich Nhat Hanh, il climax è un continuum, quindi, per completare questa vetta dell'acqua: i pesci si fanno carezzare!

Verso il centro del giardino trovo il Cerchio per il Fuoco; accanto, mi sorprendono delle strutture metalliche unite da elastici o da elastici tesi da strutture metalliche che sembrano sculture ma sono poltrone "vuote". Mi lascio prendere da questi fili per equilibristi sbandati o elastici per novelli fachiri oppure sostegni per eterne allieve di yoga! Vorrei urlare: Sono fatte per me! Sono fatte per me! Scelgo la discrezione verbale ma, mi perdo tra gli elastici, cerco di mantenere il contegno che, dovrei aver imparato con la maturità ma, resto un'ignorante della buona condotta! Impigliarmi negli elastici è vocazione. La pioggia e il freddo alle mani mi obbliga ad abbandonare la sintesi poetica di questo giardino dell' AcquaTerraAriaFuoco.

Entriamo nel luogo "non giardino" di **Somatica**:





Dal cuore sostenuto dagli elastici, passo a dilatare i polmoni per merito della freschezza che i marmi, l'alabastro e il legno, mi procurano. La bellezza che riesco a cogliere dietro carte di presentazione, teli, saluti e convenevoli mi rinnova la speranza che sia realizzabile " L'impresa della Felicità " come la chiama Christian Boiron: " un'impresa che mette il marketing al servizio del suo progetto e non viceversa " .

Altre sculture, altre installazioni, altri suoni, altre opere, tutto bianco anche dove non sembra.

Percorsi pentagrammati guidano, tuttavia, gli spazi tra le linee sono dilatati secondo la propria volontà.

Arrivo alla grande sala, m'accoglie un pianoforte che preannuncia sicuri ritorni; mi si guida verso un'altra sala mentre il sentire degli occhi è trattenuto dalle nuove prospettive delle opere.

Ringrazio il limite che la pelle mi pone.

Sono guidata verso una sala dove una parte del pavimento è foderato con pietre rotonde - di nove o dieci cm di diametro a 2 o 3 cm - e che si conclude con un tappeto di sale. Davanti al percorso, un gong. A sinistra, un trampolino elastico. Dopo il percorso sulle pietre e il sale, dopo il suono del gong, salgo sul trampolino.

La voce delicata della mia guida è cardine d'ogni esperienza: in ogni passo, in ogni salto, in ogni caduta, nell'abbandono che il cullare necessita. Quello che succede in ogni dimensione interna ed esterna è personale, unico, come il corpo. Nel mio caso, dopo ventiquattro ore, l'esperienza - sempre soggettiva - è diventata anche espressione, intesa qui, secondo il significato che la parola "espressione" ha per Arno Stern: " (...) pressione-verso-l'esterno; dagli abissi più profondi dell'essere fluisce un'energia che si manifesta come traccia nello spazio del foglio " .

Scrittura. Pittura. Canto.

Dovrei tornare a **Somatica** per continuare il percorso con l'acqua, i vapori, le sedie che come mani sollevano dalla gravità. M'interrogo:

Sono capace di una gratitudine più grande di quella che provo?

Grazie **Somatica** per essere una materializzazione della "Politica della bellezza", tanto ambita da James Hillman.

Grazie Maderu Pincione, per essere guida erudita, moderno cenobita e amico.

Roma, 14 Ottobre 2012



Maria A. Listur

San Luis, Argentina 1964

Cantante Performer Regista Pittrice Ricercatrice Corporea

Si occupa della relazione tra diverse discipline artistiche e filosofiche con le quali è in contatto dalla nascita.

Lavora e abita a Roma e a Parigi.

www.relazionarte.org www.marialistur.com

Un'esperienza Somatica

Sentire col corpo la felicità che deriva dal lasciarsi andare, avvolti in un senso di appartenenza, di vuoto e di quiete.

di Maderu Pincione

L'esperienza somatica nasce dall'ascolto percettivo, meglio dire interocettivo, ovvero da una percezione interna determinata da tutti i sensi.

L'esperienza somatica rivolge l'attenzione all'interno, al "corpo che pensa".

Grazie alla descrizione-narrazione di Maria A. Listur, rifletto su come usando l'ambiente e stimolando mano a mano la percezione si possano raggiungere degli stati profondi del nostro essere.

Partire dall'ascolto del corpo è cosa comune a molte pratiche, ci piace ri-usare il termine *felt-sense* di Eugene Gendlin che traduciamo come "*sensazione sentita*".

E' come se si mettesse l'accento sul processo di riconoscimento e per farlo, occorre creare spazio, rallentare, permettere l'emergere di similitudini e ricordi.

Il percorso somatico che sto sperimentando si centra su tutto ciò: è creato da un ambiente di stimoli che a partire dai piedi, dall'appoggio-radicalamento, arriva fino alla percezione dei suoni, delle vibrazioni e dello spazio.

Gli stimoli attivano il *felt-sense*, mentre l'operatore-osservatore favorisce la "*terapia*", si prende cura (e non cura), rallentando i processi percettivi.



Cosa senti?

Pausa.

Come senti?

Pausa.

Questo crea un ritmo nello spazio interocettivo.

Il trampolino elastico fornisce un buon supporto come gioco con l'equilibrio, rievoca la fanciullezza e la lievitazione.

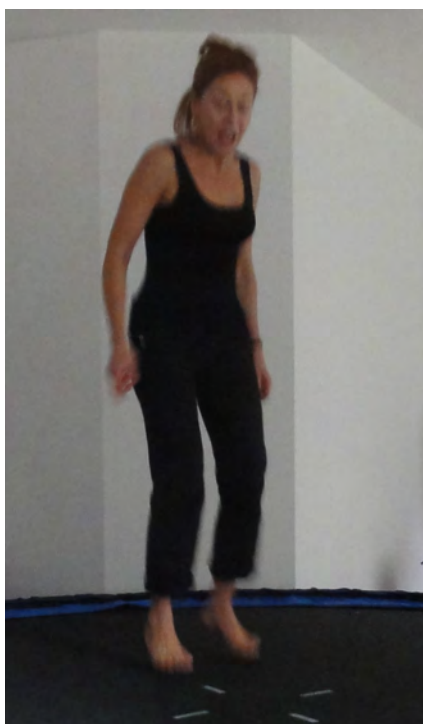
Ci permette di ri-provare con sicurezza (a meno di non aver un irrisolto trauma da caduta) lo schema del nostro "lasciarsi andare" proviamo a farci cadere.

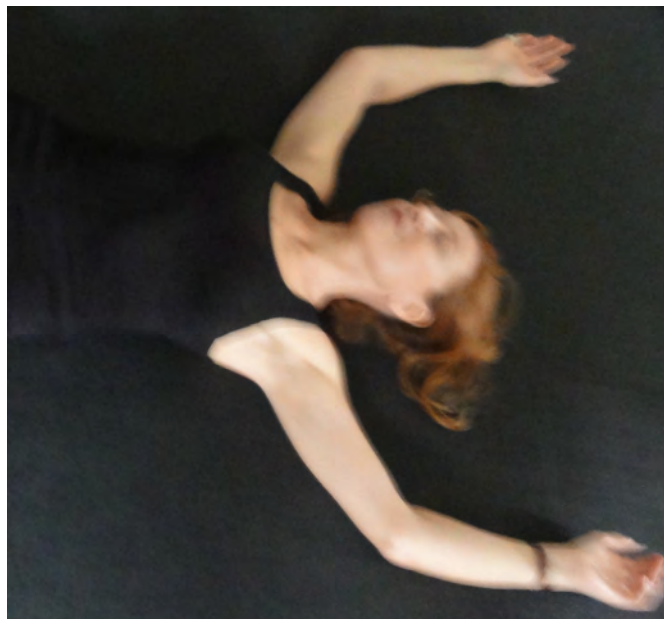
Poter ricevere un feedback dell'operatore-osservatore sullo schema motorio o sulle modalità del nostro lasciar andare aiuta il corpo ad arrivare in modo fluido, completo e soddisfacente a stare abbandonato e ri-lasciato, a questo punto emerge un AHHHH.

Siamo riusciti a togliere volontariamente il controllo del sistema nervoso sulla muscolatura, allora emerge uno stato di abbandono e di quiete.

Qualè è il *felt-sense* di questo stato?

Lasciarsi andare, essere sostenuti, farsi sostenere, non aver bisogno di fare niente, sono le frasi chiave.





La percezione della quiete del corpo come immerso o parte di qualcosa altro che lo sostiene e, o a cui appartiene...

(ricorda qualcosa ?)

Una condizione speciale in cui il processo di riconoscimento della sensazione sentita emerge e spazia in profondità.

L'esperienza del grembo, del sostegno materno, delle profonde risorse dell'essere è il vissuto della maggioranza delle persone che hanno fatto questa esperienza.

Come operatore-accompagnatore sono orientato alla Respirazione Primaria e la dimensione fluida ci avvolge empaticamente senza che ci sia contatto "fisico".

Mark Epstein scriveva con titolo evocativo:
"Lasciarsi andare per non cadere a pezzi"
 (Neri Pozza 1999).

*"L'Occidente è afflitto dal materialismo, anche in campo psicologico e promuove un rinforzo di se stessi, attraverso l'autostima, l'autosviluppo, l'autocontrollo, in quanto si pensa che la felicità consista nell'acquisizione di beni materiali e/o psicologici. Diversamente, il buddhismo insegna che **la felicità deriva dal lasciare andare, dal contattare il senso di vuoto, senza cercare di capirlo, limitandosi a provarloe la cui esperienza è essenziale, per coltivare la maturità spirituale.**"*

"lasciarsi andare" è la capacità di rinunciare all'infallibilità e di accettare la vulnerabilità. È scoprire tutta l'energia del cuore, quando le difese non ci sono più, è rispondere (re e spondere = promettere di nuovo), invece di reagire (re e agere = spingere, fare). "

http://www.corem.unisi.it/bibliografia/recensioni/lasciarsi_andare_per_non_cadere_a_pezzi.pdf.

