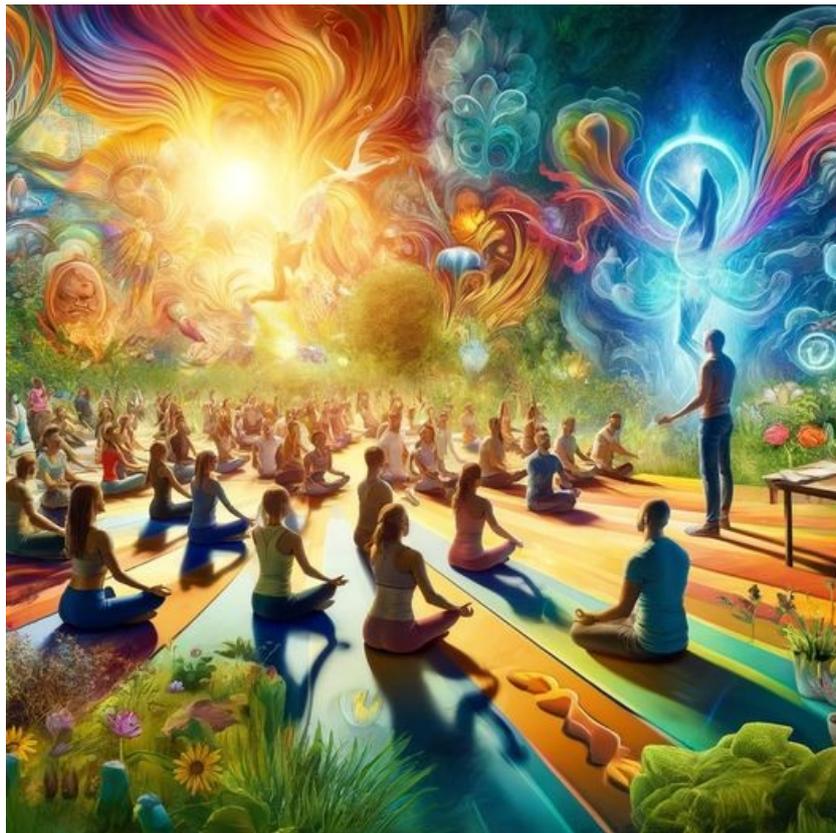




Corsi on Line di Erba Sacra

LABORATORIO CREATIVO

SUSANNA GARAVAGLIA



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



PROGRAMMA DELLE LEZIONI

LEZIONE 1: imparare a guidare un gruppo

- Cosa significa educare
- Retto Equilibrio
- Retta Parola
- Cosa è l'intelligenza?
- La Multidimensionalità dell'essere umano
- Abbassare la frequenza
- Creatività e legge dello sforzo inverso
- Come avviare un gruppo di lavoro, primo rilassamento (t.a.)
- Per l'educatore (versione su se stessi):
- Come gestire una prima condivisione

LEZIONE 2- La formazione del Gruppo

- Gioco della Presentazione: come rompere il ghiaccio
- Presentazione nome con battito di mani: essere riconosciuti e ricordati
- Perché sono qui -scoprire le proprie motivazioni
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): quali sono i miei obiettivi
- Volersi bene
- Il bisogno di approvazione
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): il bisogno di approvazione
- Meditazione-come stimolare l'immaginazione
- Il respiro, il Tao, le due energie
- Movimento libero con musica
- Condivisione con Testimone-Accoglienza e Empatia

LEZIONE 3: Ascoltare, Affidarsi, Amare

- Gioco dei Cartellini come rendere coeso il gruppo
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): gli altri per me
- Spiegazione con commento: Separazione, Scarsità, Lotta
- Il Bambino Interiore e la Bambola
- Esercizio della Bambola-affidarsi o lasciarsi manipolare?
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): il tuo Bambino Interiore e la tua Bambola
- Immaginazione creativa con radicamento
- Condivisione
- Esercizio di Scrittura dell'Anima
- Cosa dire agli studenti
- Condivisione: imparare ad ascoltare senza giudizio
- Movimento con musica (ancora sulla Bambola)
- Condivisione finale

LEZIONE 4, in Viaggio

- Le resistenze
- Fiducia: affidarsi o non affidarsi?
- Condivisione con Testimone
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi):lasciarti andare
- Gli Archetipi e il Viaggio
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): da quali archetipi mi sento guidato ora?

- Movimento con musica (ritmo e melodia)
- Condivisione
- Diade di gruppo (esprimersi con immagini)
- Parole-stimolo: risposta mentale-emotiva-fisica a determinate circostanze date.
- Condivisione con testimone
- La prossima tappa, cosa lasciar andare
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): lascia agire il Distruttore

LEZIONE 5, la Comunicazione Profonda

- Ancora sul lasciar andare
- Problemi: il contatto corporeo
- Esercizio di contatto
- Condivisione con testimone
- Il senso di una comunicazione profonda
- L'abbandono/accudimento nella relazione
- Condivisione a coppie (ancora sull'ascolto senza giudizio)
- Condivisione in gruppo con testimone
- Il linguaggio emozionale
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): che valore ha per te una Comunicazione Profonda e quale esperienza ne hai nella tua vita?

LEZIONE 6 , Portarsi al centro

- Passarsi l'energia
- Il Guerriero
- La osservazione di sé
- Esercizio di Autosservazione
- Condivisione con Testimone
- Scrittura: i sogni segreti
- Condivisione
- Problemi: la condivisione di quanto scritto
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): i sogni segreti
- Il Triangolo di Karpman (per l'Educatore/Operatore): Vittima, Persecutore, Salvatore
- Lo Stereotipo, spiegazione ed esercizio
- La Falsa Personalità
- Portarsi al centro
- Esercizio di disidentificazione
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): la disidentificazione

LEZIONE 7, le Dinamiche Dominanti

- le Dinamiche Dominanti (D.D.)
- Spiegazione delle Dinamiche Dominanti
- Fiducia (per ulteriore coesione del gruppo)
- Condivisione con Testimone
- Lavoro a coppie sulle Dinamiche Dominanti
- Far agire la Dinamica
- Meditazione con focalizzazione sulla D.D.(quale decisione ho preso per paura?)
- Condivisione con Testimone

-Per l'Educatore/Operatore: (versione su se stessi): decisioni prese per paura

LEZIONE 8, Le risorse della fragilità

- Ancora sulla Disidentificazione
- Scrittura dell'Anima con discesa a coppie: io non sono
- Il difetto principale (o, meglio, la fragilità principale)
- In cima alla vetta
- Camminare verso la vetta, esercizio di movimento
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): la disidentificazione

LEZIONE 9, Scissioni e Armonie

- Per l'Educatore/Operatore: (versione su se stessi): i contrasti in te
- Contrasti e sintonie, esercizio a coppie
- Condivisione con Testimone
- Lo Specchio (spiegazione per l'educatore)
- Spiegazione per gli studenti
- Esperienza dello Specchio a coppie
- Lavoro individuale sullo Specchio (per l'educatore)
- Esercizio a coppie: Scultore e Creta
- Condivisione a coppie
- Nuovo esercizio a coppie: Fragilità come luci non ancora orientate
- Meditazione (nota per l'educatore), riflessioni sull'immaginario
- Riflessione individuale scritta sul lasciarsi andare (per gli studenti e anche per l'educatore)
- Condivisione
- Esercizio a coppie, bendati, sull'abbandonarsi
- Condivisione con Testimone

LEZIONE 1: Imparare a guidare un gruppo

Indice:

- Cosa significa educare
- Retto Equilibrio
- Retta Parola
- Cosa è l'Intelligenza
- La Multidimensionalità dell'essere umano
- Abbassare la frequenza
- Creatività e legge dello sforzo inverso
- Come avviare un gruppo, primo rilassamento
- Per l'Educatore/Operatore, versione su se stessi: come procedere



Cosa significa educare

La natura umana non è una macchina da costruire secondo un modello e da regolare perché compia esattamente il lavoro assegnato, ma un albero, che ha bisogno di crescere e di svilupparsi in ogni direzione, secondo le tendenze delle forze interiori che lo rendono una persona vivente.
(John Stuart Mill)

Cosa significa prendersi cura di un'altra persona o di un gruppo, cosa implica essere un operatore olistico? Cosa vuol dire essere un educatore olistico?

Partiamo dal termine "educatore", facendo una lettura da applicare a qualsiasi ruolo che si ponga come accompagnamento all'interno del proprio mondo interiore, al fine di portare alla luce potenzialità e ricchezze.

Educare, dal latino educere, significa "portar fuori", portare alla luce tutte le qualità, le potenzialità, i doni, i talenti e accompagnare "lo studente" di qualunque età a vivere quelle situazioni che possono permettergli di passare dalla potenza all'atto, di diventare quello che è. Come il seme contiene in sé, in potenza, la pianta che, diventando tale, trasformerà in atto quel seme, così ogni persona può evolversi secondo le sue potenzialità.

Scrive Aristotele nella "Metafisica":

"L'atto è l'esistere della cosa, non però nel senso in cui diciamo che è in potenza: e diciamo in potenza, per esempio, un Ermete nel legno) la semiretta nell'intera retta, perché lì si potrebbe ricavare, e diciamo pensatore anche colui che non sta speculando, se ha capacità

di speculare; invece, in atto l'altro ...E l'atto sta alla potenza come ad esempio chi costruisce sta a chi può costruire, chi è desto a chi dorme, chi vede a chi ha gli occhi chiusi ma ha la vista, e ciò che è ricavato dalla materia alla materia e ciò che è elaborato a ciò che non è elaborato. Al primo membro di queste differenti relazioni si attribuisca la qualifica di atto e al secondo quella di potenza.

Educare, allora, è accompagnare a passare dalla potenza all'atto, a permettersi di essere secondo la propria natura e non come crediamo che gli altri vorrebbero che fossimo. E, per farlo, è necessario diventare consapevoli dei nostri punti di forza e dei doni che, sviluppati, possiamo portare nel mondo; e, allo stesso modo, è importante diventare consapevoli che le nostre fragilità altro non sono che i nostri punti di luce orientati nella direzione per noi sbagliata, quella direzione che non ci aiuta a crescere ma blocca la nostra evoluzione. Il ricordo di questo impegno che abbiamo con noi stessi, di questo compito affidato a ciascuno di noi se vogliamo crescere e diventare consapevoli e sempre più coscienti va stimolato, in alcuni momenti della nostra esistenza, da un educatore, da una figura che ci alleni a non dimenticarlo.

In questo corso strutturato in una serie di incontri ti propongo alcuni esercizi pratici che tu, se sei o vuoi diventare un educatore o un operatore olistico, potrai far fare ad un gruppo di persone di qualunque età. Analizzeremo insieme i concetti che sono alla base di ogni singola esperienza che potrai proporre anche sottoforma di seminario e che, comunque, ti servirà per comprendere i concetti fondamentali a una formazione olistica e capire come applicarli concretamente e renderli azione viva e fertile.

Ogni lezione, infatti, tratta una particolare tematica, articolata su una serie di esercizi correlati l'uno all'altro e può diventare, se è applicata interamente, un incontro che potrai proporre ai tuoi studenti.

Puoi studiare questa mia serie di lezioni se sei un educatore o se vuoi diventarlo ma anche se sei un operatore olistico e desideri conoscere esercizi ed esperienze magari diverse da quelle che sei abituato a proporre, trovando tra queste pagine anche la spiegazione concettuale di quello che poi via via applicherai.

Sarai tu però la prima persona alla quale consiglio di applicare questi concetti su te stesso, prima ancora di proporli ai tuoi studenti. Ogni esperienza, infatti, può anche essere affrontata individualmente con una modalità che di volta in volta ti spiegherò.

È importante infatti sapere non solo quello che stai facendo ma anche perché lo fai, è essenziale che tu conosca le basi teoriche di ogni esercizio e soprattutto che tu sia consapevole del perché funziona. Potrai perfino sperimentare su di te i limiti della singola esperienza, i suoi aspetti potenzianti ma anche le difficoltà alle quali si potrebbe andare incontro applicandola magari in modo sbagliato, non corretto o in tempi e ritmi che non sono quelli giusti alla particolare situazione.



Retto Equilibrio

“Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino”
(Carl Gustav Jung)

L'educatore infatti, per essere tale, deve partire dalla propria umanità, dalla conoscenza di sé e dalla capacità di sondare all'interno del proprio mondo interiore per cogliere i suoi punti di luce ma anche le sue fragilità. Deve accostarsi a chi vuole educare con il cuore aperto e la mente pronta, deve essere in grado di affrontare con equilibrio il suo approccio all'altro distribuendo bene il proprio peso per poter trasformare ogni aspetto caratteriale un punto di forza su cui fare affidamento. L'educatore deve agire con i piedi ben piantati per terra, deve essere ben radicato e allo stesso tempo però diventare un canale tra la terra il cielo, il cielo e la terra: deve essere in grado, cioè, di sondare prima di tutto la propria interiorità perché solo così potrà diventare un ponte tra la personalità e il mondo interiore di chi vuole educare. L'educatore deve camminare con i piedi ben piantati per terra, non sulle punte perché sarebbe proiettato verso il futuro, soltanto verso il futuro e quindi vivrebbe il suo ruolo sempre con ansia e preoccupazione e con un desiderio di dare che rischia di diventare invasivo; allo stesso modo, però, non deve nemmeno camminare sui talloni, quindi rivolto al passato, cercando di spiegare le problematiche nei suoi studenti nell'infanzia, nel rapporto con i genitori o nelle vite passate. Non deve fare psicoterapia, ma aiutare i suoi studenti a cercare nel presente, nel qui e ora, ogni carica, ogni stimolo, ogni carica. E non deve nemmeno vivere di rimpianti, rimpiangendo il tempo passato quando si poteva educare in un altro modo, quando i ragazzi leggevano, studiavano, capivano in un modo diverso da quello di oggi. All'educatore si chiede equilibrio, la capacità di distribuire bene il proprio peso.

Chi educa deve attenersi prima di tutto ad una retta comunicazione, deve cioè saper usare la parola in modo corretto, perché ogni parola che dirà, una volta deposta, non la potrà più ritirare.

In questo laboratorio ti proporrò degli esercizi di indagine, conoscenza di sé, presa di consapevolezza della propria dimensione corporale, mentale, emotiva e anche spirituale, perché l'essere umano è espressione di una sintesi armonica in cui lo spirito e il corpo, come ogni altra coppia complementare, si incontrano come sintesi dell'energia vitale.

Se lavori con i giovani ma anche con le persone adulte e con te stessa, con te stesso, avrai visto che nelle tensioni muscolari, così come nel dolore, spesso si sono fissati problemi e disturbi profondi.

“Avviene un corazzamento-dice Reich-psicologico e fisiologico- come risultato degli sforzi di adattamento al mondo esterno”

E il guscio esterno è spesso il mezzo per non far esplodere quanto represso in noi e questo diventa anche un ostacolo alla creatività: molti, a qualunque età, si sentono poco creativi solo perché il loro io si è irrigidito in un blocco che non gli permette di esplorare la sua energia plastica, di lasciarla fluire per vivere in armonia e raggiungere una vera trasformazione.

Ti propongo quindi delle esperienze che facciano parlare il corpo per liberare l'energia attraverso lo spazio, il movimento, il ritmo. Il corpo esprime e racconta il nostro stato d'animo e la nostra storia per poterci accompagnare alle disidentificazione da tutto ciò che ci impedisce di progredire.



Retta parola

“Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo.” (Buddha)

Questo corso sarà anche un viaggio di esplorazione della intelligenza delle persone che vorrai educare o, comunque, accompagnare nella loro trasformazione, e quindi anche nella tua. Ma cosa intendo per “intelligenza?” Non certo il QI di chicchessia ma la capacità che

ognuno di noi ha di cogliere il mondo, di affrontarlo, di capire e di saper interagire con la sua realtà; è la capacità di risolvere problemi, è la capacità di collegamento, la capacità di sintesi e di analisi, la capacità di cogliere il problema, qualunque esso sia, da punti di vista differenti. È la capacità di esercitare una Retta Parola, quindi di esprimersi attraverso delle parole che sostanzialmente siano vere e corrispondano alla verità. Se parlo qui di verità non intendo dire che bisogna evitare le bugie ma che si sappiano usare parole ispirate alla verità, che corrispondano alle nostre emozioni, a quello che veramente noi sentiamo. Retta parola è anche il non parlare tanto per parlare, quindi non evadere in pettegolezzi inutili, in analisi superficiali della realtà e questo è un punto molto importante per l'educatore perché tutto questo è spesso all'origine di situazioni di bullismo. Molto spesso la povertà del lessico, una scarsa conoscenza delle parole e l'incapacità di collegarle alla mente e al cuore porta il giovane a non saper esprimere le emozioni in modo adeguato, quindi a tenerle dentro e a trasformarle poi in atti di violenza e di aggressività. Retta Parola è inoltre possedere un linguaggio chiaro, comprensibile e questo implica una chiarezza interiore e mentale. Molto spesso il linguaggio è farraginoso proprio perché si "gira intorno al problema" non sapendolo individuare in modo preciso e puntuale. Questo è abbastanza fisiologico nella persona giovane ma diventa patologico se, crescendo, la situazione non migliora. Retta Parola è ancora sapere, potere, volere parlare sempre in positivo. Anche questo non significa dire bugie ma significa, soprattutto in alcuni momenti e in alcune situazioni sapere anche spostare l'attenzione sui punti di luce. Anche se si è giovani è importante saper cogliere il senso delle vibrazioni del suono e il suo collegamento alla nostra mente, alle nostre emozioni e perfino al nostro corpo. Greg Braden ricorda a questo proposito che noi *"pensiamo con le parole, parliamo con le parole, ascoltiamo i messaggi verbali dei pensieri inconsci"* e come le parole, anche della nostra quotidianità, possano influenzare direttamente la programmazione del nostro cervello determinando quindi non solo come pensiamo ma persino cosa siamo capaci di pensare. E a questo proposito ti ricordo che al centro del cervello c'è una ghiandola che si chiama talamo che trasferisce le informazioni sensoriali alle altre aree del cervello che, quindi, interpretano i segnali del talamo e reagiscono regalandoci la nostra visione del mondo in funzione delle parole che noi usiamo. Pensa che la struttura del talamo cambia nel tempo in funzione delle parole, dei pensieri e delle emozioni consapevoli: è importante quindi che tu possa ricordare che i cambiamenti di questa ghiandola influiscono sul modo in cui percepiamo la realtà. Ecco pertanto perché è così importante per un educatore portare l'attenzione all'uso della parola. Ed ecco perché

in questo seminario ti accompagnerò a far usare ai ragazzi meno parole possibili o, comunque, soltanto quelle collegate al cuore, quelle che nascono dai nostri livelli interiori profondi. Perché la parola trasforma.



Cosa è l'intelligenza?

Intelligenza anche sapere come raggiungere i nostri obiettivi, c'è poi quella logico matematica, la capacità di analizzare in modo logico la realtà, quella musicale che è molto importante risvegliare nei giovani con la capacità di comporre, riconoscere e cogliere la musica esplorandone i suoni, quella spaziale, la capacità di orientarsi e capire come i vari oggetti si orientano nello spazio. E arriviamo all'intelligenza corporea, detta anche cinestesica che utilizza il corpo cogliendone l'armonia del movimento e la capacità di muoversi nello spazio, quella interpersonale, la capacità di cogliere le relazioni con gli altri, le loro motivazioni, quello di cui hanno bisogno. E quella intrapersonale che è il saper riconoscere il proprio mondo interiore, i propri sentimenti, le proprie emozioni, i punti di forza e le fragilità. L'intelligenza va coltivata perché è un insieme di abilità, di emozioni, di comportamenti e atteggiamenti, è la capacità di stare alla a cabina di comando e gestire tutta la nostra realtà. È l'attitudine ad acquisire conoscenze sempre nuove affrontando "in modo intelligente" esperienze sempre nuove e sviluppando nuove sinapsi nel nostro cervello. Gli aspetti dell'intelligenza su cui lavoreremo in questo corso sono soprattutto quelli emozionali, intrapersonali e interpersonali.



La Multidimensionalità dell'essere umano

Tu sai, ed è bene che tu sappia spiegarlo a chi vuoi accompagnare nella scoperta della sua interiorità, che l'essere umano è multidimensionale, ha cioè un corpo fisico, quello che puoi vedere allo specchio, toccare, percepire nella sua manifestazione esterna e anche nei suoi organi interni; un corpo eterico (o energetico, o pranico) che veicola l'energia vitale, distribuendola al corpo fisico ed è anche il veicolo del pensiero; il corpo astrale (o animico, o emotivo), sede delle emozioni, degli stati d'animo, dell'affettività, delle relazioni con il

mondo esterno, mutevole che tende a espandersi come l'aria; il Sé dove alberga la nostra vera essenza.

Si tratta di quattro dimensioni totalmente correlate che devono sempre comunicare tra loro perché ciascuno di noi riesca a rapportarsi in modo equilibrato alla sua esistenza. Nelle mie lezioni di Comunicazione Vibrazionale puoi trovare alcuni percorsi di concetti ed esercizi che approfondiscono e applicano questo tema, la nostra multidimensionalità. Lo scopo del Corpo Fisico è fornire una struttura per entrare in relazione e agire sul mondo sensibile, esercitando quindi azione e volontà. È la nostra componente solida che abbiamo in comune con il mondo minerale (di cui quindi facciamo parte) e che ci collega all'elemento Terra. Il Corpo Eterico ha lo scopo di fornire vita al Corpo Fisico e funge da supporto alla nostra capacità pensante. È in comune con il regno vegetale, il suo stato è liquido ed è collegato all'elemento Acqua. Il Corpo Astrale contiene e gestisce le emozioni, è in comune con il regno animale, il suo stato è gassoso ed è collegato all'elemento Aria e ci consente di esercitare il sentire. Il Sé, la parte spirituale, appartiene all'umano, il suo elemento è il Fuoco e la sua funzione è l'essere.



Abbassare la frequenza

Tu sai, ed è bene che tu sappia spiegarlo a chi vuoi accompagnare nella scoperta della sua realtà di vita, che il tuo cervello è formato da due emisferi collegati tra di loro da un corpo calloso che, quindi, ci suggerisce che non siano separati ma lavorino insieme. Si tratta dell'emisfero sinistro e di quello destro, quello sinistro collegato alla parte destra del nostro corpo, quello destro collegato alla parte sinistra. Più i due emisferi lavorano insieme e quindi sono capaci di dialogare tra di loro e di aiutarsi reciprocamente, più si sviluppa la capacità di utilizzare la nostra intelligenza globale. Ma ognuno dei due emisferi è preposto alla gestione di particolari aspetti del nostro essere nella realtà: l'emisfero sinistro si occupa soprattutto dello sviluppo della nostra parte logica e analitica. È bene insegnare ai ragazzi che il nostro cervello produce elettricità, cioè delle scariche elettriche, che c'è quindi un'attività elettrica del cervello che si può registrare con un apparecchio che si chiama elettroencefalografo che misura la frequenza della corrente elettrica, il numero di cicli e il numero delle volte che il pennino va su e giù nel giro di un secondo. La corrente elettrica

del cervello va da 21 cicli fino a mezzo ciclo al secondo. Utilizzandole le lettere dell'alfabeto greco si chiama ritmo Beta quello che va da 21 a 14 cicli al secondo, Alfa da 14 a sette cicli al secondo, Theta da sette a quattro cicli al secondo, Delta quello che va da quattro a mezzo ciclo al secondo. Ognuno di questi ritmi rappresenta uno stato diverso del nostro modo di essere, anche se in realtà i diversi punti del cervello danno origine a ritmi diversi anche contemporaneamente. Comunque per ora diciamo che il ritmo Beta, legato all'attività razionale, rappresenta una situazione di logica, di ragionamento, ogni momento di lucidità mentale; mentre il ritmo Alfa porta a momenti di non razionalità, quindi di intuizioni, di creatività, di fantasticherie. I ritmi Theta e Delta sono pertinenti al sonno, ognuno di questi è fisiologico quindi è assolutamente normale e nell'arco della giornata noi passiamo attraverso ciascuno di questi ritmi che spesso sono sinergici e cioè lavorano insieme. Quello che è interessante insegnare ai ragazzi è come passare a volontà dall'uno all'altro ritmo, in particolare insegnare a passare da Beta ad Alfa. L'Alfa è attivo soprattutto nello stato creativo e immaginativo: attraverso le esperienze che ti insegnerò li aiuterai a entrare in contatto con la loro parte emozione, interpersonale e intrapersonale. Il Beta è lo stato razionale, quello che si pretende da loro nel momento in cui diciamo di fare delle operazioni di matematica, delle addizioni o l'analisi logica, oppure quando devono programmare qualcosa per la loro vita. Il primo passo per sviluppare l'Alfa, per passare da Beta ad Alfa è uno stato di rilassamento, quindi la prima cosa che possiamo fare con i ragazzi se gli abbiamo in gruppo è metterli in cerchio e aiutarli a raggiungere uno stato di calma e di tranquillità. Li si può far sedere a terra e aiutarli ad abbassare la frequenza della corrente elettrica, a rallentarla per imparare quindi a gestire la mente in un tono più dolce, senza sforzo, senza tensione. Apro una parentesi: lo stato Alfa non arriva soltanto quando noi lo chiamiamo inducendo uno stato di rilassamento ma siamo in Alfa tantissime situazioni nella nostra giornata, quando sogniamo ad occhi aperti ad esempio, quando facciamo qualcosa di ripetitivo che non implica un'attenzione logica né una presenza di controllo, quindi è uno stato assolutamente naturale ed è la condizione migliore per fare molte cose nelle quali appunto non sia richiesto un atteggiamento logico. Siamo in Alfa quando facciamo qualcosa che non ci impegna perché lo svolgiamo in automaticità; te ne puoi accorgere quando guidi la macchina in una strada vuota e dritta oppure che conosci benissimo e potresti percorrere ad occhi chiusi. O quando stai per addormentarti o al mattino al primo risveglio. È vero che il pensiero razionale è importante ma se esistesse soltanto il pensiero razionale non saremmo riusciti a progredire come in realtà abbiamo fatto, perché pensare in modo

razionale vuol dire pensare secondo schemi di logica già precostituiti. Se, ad esempio, qualcuno avesse parlato ai nostri antenati che era possibile andare sulla luna, il suo sarebbe stato giudicato un pensiero irrazionale perché non esistevano in quel periodo dei parametri per controllare se questa possibilità fosse attuabile. E quindi c'è stato bisogno di qualcuno che in stato Alfa, quindi attraverso la parte immaginativa, ipotizzasse la possibilità di andare sulla Luna, qualcuno che avesse un'intuizione e quindi poi sull'intuizione (che è appunto Alfa) inserisse la struttura logica per poter ottenere effettivamente quello che si è immaginato, stabilire le traiettorie nel caso della luna, pesi, propellenti e via dicendo. Ma il momento creativo è di tipo Alfa, quindi attenzione anche a definire irrazionale quello che non conosciamo, potremmo definirlo "non ancora razionale".



Creatività e legge dello sforzo inverso

Lo sviluppo della creatività è molto importante nei ragazzi e anche negli adulti, insieme all'intuizione, all'immaginazione e alle fantasie sono caratteristiche dello Stato Alfa che si raggiungono, come dicevamo, con il rilassamento; uno psicologo francese all'inizio del 1900, Emile Coue, che in realtà era un farmacista, ci regala una regola molto importante, la "legge dello sforzo inverso" :*se tu vuoi una cosa con tutta la tua volontà e contemporaneamente immagini il contrario con tutta la tua immaginazione non otterrai quella cosa ma il suo contrario*. Tra la volontà (io voglio assolutamente imparare a sciare) e l'immaginazione (quando mi metto gli sci ai piedi cado) vince sempre l'immaginazione, perché la volontà è tensione e Beta è sforzo, mentre l'immaginazione è rilassamento e Alfa è creatività.

Lo studente che vuole ottenere un bel voto all'interrogazione ma si immagina, mentre si sta preparando, che la maestra o il professore facciano delle domande difficili e con un atteggiamento duro che mette loro paura, da un lato con la volontà desidera poter rispondere ma l'immaginazione lo sta programmando per il brutto voto. È quindi importante che i ragazzi riscoprano un modo di pensare immaginativo e l'utilizzino per sé e non contro di sé. È vero che magari la maestra in prima elementare ha detto loro *tu saresti un ragazzino molto intelligente ma hai sempre la testa tra le nuvole*, quindi è vero che spesso l'aspetto

immaginativo è stato messo in secondo piano ma è un modo di pensare importante perché ci fa uscire dall'ottica del *non posso farci niente, le cose stanno così*.



Come avviare un gruppo di lavoro, primo rilassamento (T.A.)

Immaginiamo quindi ora un primo incontro. Farai mettere in ragazzini in cerchio seduti su dei materassini e, prima ancora di incominciare a parlare, a chiedere di presentarsi o di dire perché sono qui potrai accompagnarli ad uno stato di rilassamento, invitandoli a chiudere gli occhi e respirare profondamente. Ecco cosa dirai se questa dovesse essere la prima esperienza di rilassamento:

Mettetevi comodi, trovate una posizione comoda senza incrociare né gambe né braccia. Chiudete gli occhi e portate la vostra attenzione alle palpebre, sentite le vostre palpebre, rendetevi conto di avere le palpebre e rendetevi conto dei piccoli muscoli che sono intorno agli occhi. E rilassate questi piccoli muscoli, lasciateli andare e sentite che questo rilassamento si propaga come un'onda scendendo lentamente su tutto il corpo. Ora respiriamo insieme, ispirate profondamente, riempite i polmoni d'aria completamente. Tenete un pò l'aria nei polmoni e poi lentamente fatela uscire, espirate lentamente, ispirate ancora una volta, trattenete e poi espirate. Ora portate la vostra attenzione al braccio destro, sentite il braccio destro, rendetevi conto del vostro braccio destro e sentite che si appesantisce a poco a poco. Il braccio destro diventa pesante, pesante, il mio braccio destro è pesante, molto pesante. Il braccio destro è effettivamente pesante, totalmente pesante e voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione al braccio sinistro e sentite che anche il braccio sinistro diventa pesante, pesante. Il mio braccio sinistro è molto pesante. Il vostro braccio sinistro è effettivamente pesante, completamente, totalmente pesante e voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione alla gamba destra e sentite che anche la vostra gamba destra diventa pesante, pesante, la vostra gamba destra è pesante, la mia gamba destra è molto pesante e completamente totalmente pesante. E voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione alla gamba sinistra e sentite che anche la gamba sinistra diventa

pesante, la gamba sinistra è pesante, la mia gamba sinistra è effettivamente pesante, è completamente totalmente pesante. E voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Tutto il vostro corpo è pesante, completamente e piacevolmente pesante. Vi sentite bene, rilassati, sereni. Abbandonatevi completamente, lasciatevi andare a questa piacevole sensazione di pesantezza e di rilassamento. E ora portate di nuovo l'attenzione al braccio destro e sentito che il braccio destro, pesante, viene piano piano invaso da una piacevole sensazione di calore. Il sangue circola caldo nelle vostre vene e il vostro braccio destro è caldo, caldo. Il mio braccio destro è caldo, è completamente e piacevolmente caldo. Pesante e caldo, pesante e caldo. Ora portate l'attenzione al braccio sinistro, anche il braccio sinistro diventa caldo, caldo, è caldo. Il mio braccio sinistro è caldo, il braccio sinistro è effettivamente caldo, è completamente e piacevolmente caldo, pesante e caldo, pesante e caldo. Ora il calore invade anche le vostre gambe, la gamba destra e la gamba sinistra diventano calde, la gamba destra è calda, la gamba sinistra è calda, sono pesanti e calde, pesanti e calde. Il sangue circola caldo nelle vostre vene e tutto il vostro corpo è caldo, pesante e caldo. Voi siete sereni e tranquilli, vi lasciate andare, vi lasciate sprofondare in questo piacevole stato di rilassamento che aumenta sempre di più. Lasciate che il vostro corpo sia pesante e caldo, pesante e caldo, pesante e caldo. Ora smetterò di parlare per qualche istante per permettervi di percepire meglio questo piacevole stato di pesantezza e di calore. Il vostro corpo è pesante e caldo (pausa)

Ora lentamente, seguendo quello che vi dirò, uscirete da questo piacevole stato di rilassamento e riprenderete la vostra condizione abituale. Riprendete consapevolezza delle vostre braccia, siate di nuovo coscienti delle vostre braccia. Ora riprendete il ritmo abituale della respirazione, riprendete consapevolezza delle vostre gambe, del vostro corpo, di tutto il vostro corpo e ora aprite gli occhi, vi sentite distesi riposati e rilassati.



Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi):

È bene, se non sei già abituato a meditare, che tu provi su te stesso questa discesa prima di farla fare ai tuoi studenti.

Questo è l'esercizio base di Training Autogeno (sviluppato negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, uno psichiatra tedesco che lo ha messo a punto come prodotto di ricerche

sull'ipnosi e sull'autoipnosi, e consiste nella induzione volontaria dello stato di quiete che, ripetuto più volte, porta a modificare la risposta emozionale a fattori stressanti).

Se hai bisogno di spiegare l'esercizio puoi dire che quella del rilassamento è una condizione alla quale non siamo molto abituati perché viviamo in un mondo che fatto soprattutto di tensione, anche di tensione muscolare. Sarà capitato a te e magari anche a qualcuno di loro di pensare svegliandosi al mattino *questa mattina mi sono alzato più stanco di quando sono andata a dormire*. Cosa vuol dire questo? Vuole dire che i muscoli non si sono rilassati nemmeno durante la notte, nemmeno dormendo. Ma essere rilassati è il modo migliore per fare qualunque cosa, anche per ascoltare qualcuno che vi sta parlando.



Indicazioni generali su come gestire una prima condivisione

Al termine del rilassamento di Training Autogeno puoi anche chiedere ai ragazzi di dire come si sono sentiti, magari puoi dire *alzi la mano chi si è rilassato molto, alzi ora la mano chi si è rilassato così così, la alzi ora chi non si è rilassato per niente*.

Una indicazione molto molto importante che ti passo adesso perché va sempre ricordata è di non fare confronti- anche se avete fatto alzare la mano così, per renderli inizialmente un pò attivi- è ripetere loro che ciascuno di noi ha i propri ritmi e i propri tempi e può essere benissimo che una persona reagisca subito ad uno stimolo mentre un'altra ci metta un pò di più. Ma non è detto che chi ci mette un pò di più non riesca a far penetrare quello che sta imparando ancora più profondamente di chi ci è riuscito subito. Quindi è fondamentale ricordare di non fare mai i confronti.

Naturalmente quello che noi faremo in questo Laboratorio Creativo è molto simile al gioco, quindi non dovrebbero esserci delle resistenze, ma se qualche studente dovesse dirvi che ha avuto male da qualche parte perché doveva stare lì fermo, potete tranquillamente dire che è la novità della condizione di rilassamento. Potete aggiungere che magari sono così poco abituati a essere rilassati che alcune parti del corpo sentono dolore perché è come se quella mano, quella schiena, quello stomaco dicessero *“cosa stai facendo?”*. Allo stesso modo sensazioni eventuali di formicolio alle mani e ai piedi è un sintomo di buon rilassamento. Qualcuno potrebbe dire che non è riuscito a sentire il calore, va benissimo,

non importa, non è così importante: l'indurre il calore e l'indurre la pesantezza sono mezzi per raggiungere l'obiettivo che è lo stato di rilassamento, quindi se qualcuno dovesse dire *ma io non ho sentito il calore non l'ho sentito pesantezza* basta domandare: *ma ti sei sentito rilassato? stavi bene? eri distesa e abbandonato?* Se rispondono di sì allora puoi dire *basta non ti preoccupare del calore perché l'importante è raggiungere l'obiettivo.*

Se qualcuno dovesse dire *non ci riesco*: ecco questo è un concetto importante, se qualcuno dovesse dire *non ci sono riuscito, non ci riesco* insegnate la frase magica che è insegnare loro di aggiungere sempre un "ancora". *Non ci riesco ancora.* Aggiungere *ancora* è come lasciare la porta aperta per il futuro, permettendoci in un secondo momento la possibilità di riuscirci .

Questo è un concetto fondamentale che approfondiremo quando ti parlerò dell'uso corretto della mente e dei pensieri e che vale per qualunque argomento, non solo per il rilassamento.

Nelle prossime lezioni del Laboratorio Creativo vedremo insieme come potrai strutturare gli incontri con i tuoi studenti utilizzando una serie di modalità che ti illustrerò via via, fornendoti anche le spiegazioni concettuali, la struttura di ogni singolo esercizio, rilassamento, meditazione e, dove necessario, anche le parole esatte da utilizzare.

Ti accompagnerò non soltanto nel tuo viaggio di Educatore o di Operatore ma anche nel lavoro che potrai continuare a fare su te stesso, qualunque sia il tuo punto di partenza nella tua ricerca interiore. Al prossimo incontro!

Susanna Garavaglia