

CORPOREITÀ E SENSO DI APPARTENENZA: CONNESSIONI DA ESPLORARE E COLTIVARE

Rita Casadei

La proposta formativa si situa nel rispetto delle indicazioni dell'Agenda UNESCO 2030 con particolare riguardo alle cosiddette LIFE'S SKILLS che richiedono un intervento formativo e educativo in chiave olistico-trasformativa ed ecologica. Il richiamo è al "corpo" di una comunità impegnata a educare e a educarsi, sensibilizzando alla necessità di un "so-stare" attivo in cui creare spazio e dedicare tempo alla relazione e alla cura, maturando capacità concrete di attenzione, osservazione, sensibilità, conoscenza e intervento.

Come giungere alla comprensione e alla trasformazione verso il bene, verso l'armonia, verso la pace? Come prendere consapevolezza della forza del linguaggio corporeo nel comunicare partecipazione, condivisione, comprensione, da una parte, nel generare (per sé e per gli altri) un clima di ascolto, tranquillità, sicurezza e fiducia, dall'altra? Come porre la propria condotta (pensare, sentire, agire) in correlazione con la più ampia "comunità di destino"?

Il seminario intende lavorare su alcuni strumenti, teorici e pratici, provenienti dai principi delle discipline corporeo meditative di tradizione estremo-orientale, in connessione con le più recenti scoperte neuroscientifiche. Sentire il proprio corpo, ascoltare il proprio respiro, osservare la propria attenzione, riconoscere le proprie emozioni può costituire un repertorio di formazione, significativo verso una rinnovata consapevolezza e responsabilità in termini di co-appartenenza e interrelazione. Tra gli obiettivi: a) riconsiderare il corpo come risorsa-destinatario di apprendimento, b) allenare la capacità di intercettare condizioni e contesti di agio-disagio, c) imparare a osservare la reale interconnessione tra corpo e mente, e) scoprire la possibilità di accedere alle proprie risorse interne, f) esercitare la conoscenza-consapevolezza di sé, g) migliorare le competenze comunicative, espressive, relazionali, h) affinare le competenze dell'ascolto, del dialogo, della condivisione.