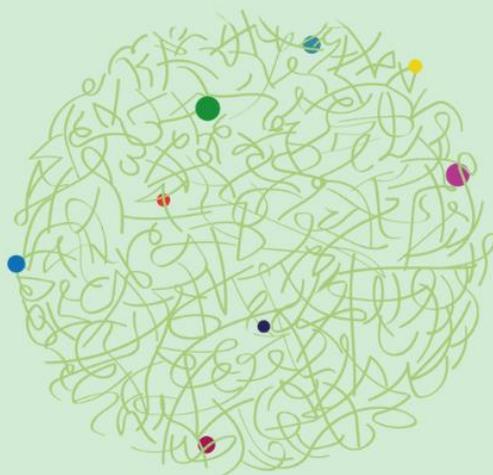


LO SGUARDO IN MOVIMENTO - ARTE E METODO FELDENKRAIS



Lo sguardo in movimento

**Lezioni a un gruppo di pazienti
oncologici**

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.

DONO DELLA PRESENZA - Gruppo pazienti oncologici

PERCORSO ONLINE

Partecipanti 28 – presenti alternativamente in base ai momenti di cura

Durata del progetto dall'Ottobre 2022 a Giugno 2023 (Ripartirà al 25 ottobre 2023)

INSEGNANTE: Daniela Bolfo – MI6 attestata e certificata AIIMF - daniarbo@gmail.com

Finalità:

Accettai la proposta di un'amica e scelsi di "donare" un po' del mio tempo a questo gruppo con l'idea di portare un po' di spensieratezza, leggerezza, sostegno e con la speranza di alleviare e lasciare spazio ad *altre possibilità* durante il percorso di guarigione/cura.

L'idea di Mara Della Pergola - raccontata nel suo libro "Lo sguardo in movimento" - "*partire da cosa ci far stare bene*" mi aveva catturato sin dalla prima lettura e mi apriva il cuore.

Abbinare l'osservazione di un'opera d'arte al Metodo Feldenkrais® mi sembrò geniale.

Dalle riflessioni dei partecipanti ho potuto toccare con mano che tra chi osserva e l'opera si instaura veramente un dialogo.

Sospendere il giudizio, la critica, la storia, la tecnica, il protocollo, rammentare alle persone che non esiste una risposta corretta o sbagliata sia nell'arte che nel movimento;

invitarle semplicemente (è un eufemismo) a cogliere quanti più particolari possibili, dettagli, colori, figure, sfumature, o qualsiasi elemento visivo che cattura l'attenzione in relazione alla tematica esplorata ha reso l'esperienza curiosa, stimolante e assolutamente arricchente.

Le opere d'arte proposte non sempre incontrano il piacere e/o l'entusiasmo di tutti.

L'invito a creare quel dialogo: *io incontro l'opera, l'opera incontra me*, lasciare che lo sguardo possa vagare sull'opera per coglierne tutti gli aspetti per poi rivolgere lo sguardo verso l'interno, chiudere gli occhi, respirare e ascoltare.

Prestare attenzione alle proprie re-azioni interiori, cosa si prova, quali emozioni emergono, come l'opera influenza il nostro stato d'animo prima e dopo l'esperienza di movimento.

La condivisione ed il confronto hanno poi fatto emergere chiaramente come quella stessa opera d'arte potesse davvero essere una fonte di ispirazione e riflessione personale e fare da ponte per scoprire nuove prospettive su stessi attraverso il movimento.

Nel leggere fra le righe delle riflessioni e delle testimonianze degli allievi ho realizzato che questo percorso li ha aiutati a cambiare il loro punto di vista, ad avere un nuovo orientamento, una migliore accettazione di sé stessi, maggiore autostima, e di conseguenza più calma e serenità

““ *Ho scoperto un nuovo lato di me, una nuova prospettiva.*

Il nostro sguardo si sofferma spesso superficialmente a un'unica prospettiva e invece ci sono altre prospettive.

Apri la mente ad infinite possibilità.

Posso guardare con occhi diversi.

Un aiuto a vedere i particolari, a sentire meglio e in equilibrio la propria mente e il proprio corpo.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.

Ho imparato ad osservare con pazienza.

Mi aiuta a ritrovare il mio centro quando magari l'ho perso.

Rilassa, concentra, aiuta a migliorare la visione delle cose e delle situazioni.

Sono entrata in un mondo un po' magico, ogni lezione è una ricchezza, distogliendo il pensiero e facendo piccoli movimenti, è come se la mente ripartisse da zero.

Bellezza e profondità, movimenti del corpo benefici per trovare equilibrio in me stessa.

Maggiore elasticità mentale e più concentrazione.

Più facile comprendere che è normale attraversare periodi di fragilità e che ci sono risorse, a volte inaspettate, per migliorare il proprio sentire.

Divulgatelo a più non posso!

""

Sappiamo tutti che sentirsi sostenuti e stabili, individuare il proprio centro, occupare i propri volumi, sapersi orientare, seguire un'intenzione, immaginare ed immaginarsi, incontrare l'altro sono processi e sensazioni fondamentali per il benessere emotivo e psicologico di una persona e che ci sono modalità diverse per raggiungerli.

Realizzarlo attraverso lo **sguardo in movimento** è stata una piacevole scoperta.

Tutte queste persone mi hanno trasmesso un messaggio forte e chiaro: la vita è imprevedibile, a volte appaiono ostacoli, ci sono cambiamenti di percorso, ma se siamo più flessibili e disponibili a fare degli adattamenti ai nostri piani possiamo rimanere centrati e andare avanti, se pur con tutte le nostre fragilità.

Grazie a tutti! Daniela