

Nel Corpo, nell'Anima: Introduzione al Movimento Autentico

Al fine di facilitare l'emergere di una nuova coscienza individuale e collettiva fondata sul senso di appartenenza e connessione, Antonella Adorisio ci propone un'esperienza di Movimento Autentico, disciplina psico-corporea, meditativa e terapeutica che affonda le sue radici nella psicologia del profondo di C.G. Jung, in particolare nel metodo dell'immaginazione attiva.

Attraverso l'uso rituale del proprio corpo in movimento, gli esseri umani hanno da sempre tentato di creare un ponte comunicativo tra loro stessi e l'Universo ignoto. A volte accade che i momenti di maggiore intensità emotiva ci lascino senza parole ed è il nostro corpo che esprime e comunica ciò che stiamo vivendo. Le azioni simboliche che si esplicano nel movimento corporeo portano i messaggi del nostro mondo interno e sconosciuto.

Il Movimento Autentico è una disciplina che nella sua semplicità si apre alla complessità dell'esperienza umana e si propone di favorire la ricerca delle relazioni, intrapsichiche e interpersonali, per poter accedere ad una nuova coscienza individuale e collettiva fondata sulla continua possibilità di creare e ricreare connessioni. Il lavoro si basa sulla relazione tra il muoversi con intenzione e il lasciarsi muovere dall'inconscio, alla presenza di uno o più testimoni e comunque sempre sotto la luce del proprio testimone interno, che osserva senza giudicare, né interpretare. Il Movimento Autentico può essere un potente veicolo per l'espressione, la trasmissione e la trasformazione delle emozioni.

Attraverso l'uso consapevole del linguaggio universale del movimento, la pratica del movimento autentico permette di attraversare territori inesplorati, incontrare ciò che è sconosciuto e tracciare nuovi sentieri. Il Movimento Autentico facilita profondi processi trasformativi e può risvegliare le energie curative del Sé.

La pratica del Movimento Autentico può essere definita un'esperienza "misterica" che porta a confrontarsi con ciò che non si conosce e dalla quale se ne esce trasformati. I cerchi del Movimento Autentico attivano un processo di evoluzione all'interno di uno spazio protetto dove la connessione tra spirito e materia può essere percepita.

Il Movimento Autentico, specie se praticato in gruppo, consente di cogliere quegli attimi di intima e profonda connessione tra spirito e materia in cui è possibile sperimentare il senso dell'*Unus Mundus*, dell'interconnessione e dell'interdipendenza di tutti i fenomeni.

Quando le persone si muovono ad occhi chiusi e si lasciano andare alla possibilità di "essere mossi", accade, a volte, che si creino invisibili comunicazioni tra gli inconsci e che si abbia la sensazione di trovarsi in un corpo unico, "un corpo collettivo" come sistema auto-organizzantesi, con una sua propria soggettività e autocoscienza. È la forma del Movimento Autentico che facilita i fenomeni di sincronicità descritti da C.G. Jung?

Si raccomanda un abbigliamento comodo, si consiglia di portare un paio di calzini da usare al posto delle scarpe, carta e penna per scrivere e un cuscino per sedersi.