

## PSICOMOTRICITA' RELAZIONALE ECOBIOPSIKOLOGICA

Questa proposta parte dal presupposto che il piacere di comunicare sia la via indispensabile per qualsiasi forma di evoluzione della persona e considera la comunicazione non verbale una delle forme privilegiate di esperienza che favoriscono il **sentire** e il **sentirsi**.

**Scopo** del laboratorio è di attivare un'esperienza personale coinvolgente e incontrare, attraverso il movimento, quegli aspetti di sé che desiderano manifestarsi per riconoscerli, prendere coscienza del loro valore e integrarli nella propria esistenza.

**L'aspetto metodologico** è fondato sulla rivisitazione della Psicomotricità Relazionale in una prospettiva ispirata alla concezione propria della Ecobiopsicologia, che guarda all'uomo come ad una unità complessa nata dall'intreccio vitale di materia e di psiche, che "si muove" come unità psicosomatica all'interno della rete rappresentata dall'ambiente. L'esperienza favorisce l'incontro diretto con il proprio corpo tramite proposte di attivazione che sollecitano l'espressione non verbale e si traduce nella scelta autonoma dei partecipanti di aderire alle proposte della conduttrice per lasciarsi plasmare come materia prima, consapevoli che, come l'Ecobiopsicologia riconosce nel processo alchemico, ogni attivazione è contemporaneamente corporea e mentale. Nell'interazione con gli altri partecipanti, con gli oggetti-mediatori della comunicazione e con la musica, si verificheranno le condizioni affinché i vissuti emotivi e le immagini scaturite possano evidenziarsi e interagire offrendosi come via di conoscenza di sé e successivamente come via di comprensione della connessione e interazione del proprio microcosmo con l'universo. Se "nella natura simbolica del corpo si può ritrovare l'immagine più diretta del Macrocosmo" (D. Frigoli) allora interpretare la simbolica del movimento può aprire al proprio mondo inconscio e alle forze archetipiche che lo governano.

I **contenuti** del laboratorio toccano:

- il tema delle **connessioni**, delle **relazioni** e della **rete** di cui ciascuno costituisce un nodo, collegato - in una miriade di contatti, legami e vincoli - agli altri, all'ambiente, al cosmo;
- il tema **dell'energia vitale**, come energia condensata di cui ciascuno dispone e declina in variazioni soggettive nelle relazioni all'interno delle sue reti di contatti.

Come è stato già affermato, queste esperienze concrete facilitano l'attenzione alle connessioni tra emozioni scaturite e le immagini che si rivelano. Acquisirne consapevolezza, e questo avviene nella fase conclusiva dell'attività in uno scambio di gruppo, può avvicinare alla conoscenza del linguaggio i cui codici sono propri del linguaggio dell'universo in quanto, come afferma Frigoli, "tra eventi psichici ed eventi fisici vi è un'armonia prestabilita responsabile non solo della coerenza dei fenomeni fisiologici, ma anche della loro coerenza con le costanti dell'universo."

Un'esperienza di questo tipo può consentire, a chi si occupa di analisi psicologica e psicoterapia, una migliore percezione e conoscenza di sé e del proprio approccio psicoterapico, una maggior capacità di "leggere" e interpretare lo stile comunicativo verbale e non-verbale dei pazienti, una maggior sensibilità e conoscenza del "vissuto del corpo" e di come questo possa aprire all'immaginario e liberi i contenuti per una lettura simbolica e analogica dei comportamenti.