



Teatro Laboratorio Alkestis Soc. Coop.

Centro di Ricerca e Sperimentazione

MOVIMENTI CHE CI RIGENERANO, VOCE CHE CI LIBERA

workshop diretto dal maestro Hal Yamanouchi

sabato 25 e domenica 26 maggio 2019

dalle ore 10.00 alle 18.00

Teatro Alkestis, via Loru 31, Cagliari

“Il corpo è capace di guarirsi e di rigenerarsi”, diceva Harucika Noguci, l’inventore della fisioterapia “Sei-tai”, già negli anni 50. La stessa visione, oggi, è sostenuta da tanti fisici, psicologi, e persino biologi, non parliamo di tanti terapeuti e curatori intuitivi nel mondo.

Dalla “Teoria quantistica dei campi” alla “Teoria delle superstringhe”, la ricerca per la causa iniziale della manifestazione si sta stringendo attorno all’idea che il mondo della materia nasce dove c’è una coscienza che lo concepisce: un passo per spiegare, scientificamente, guarigione miracolosa, stigmati, super-poteri, ecc. che succedevano dall’alba dell’umanità e succedono ogni giorno.

Anche per noi, gli esercizi fisici non rimangono sul livello di fare muscoli o imparare acrobazia e coreografia, ma hanno risonanza creativa, generando e rigenerando le strutture e gli schemi psicofisici, se siamo aperti a tali suggestioni mentali e se il nostro inconscio s’auto-convince.

“Vis medicatrix naturae” (poteri innati di auto-guarigione)” diceva Ippocrate, “balsamo interno” chiamava Paracelso, “omeostasi” di Walter Cannon... La natura corporea, attraverso l’inconscio biologico, allineata con giusta linea di convinzione mentale o ispirazione spirituale, riesce a guidare le manifestazioni corporee, al di sopra dei limiti convenzionali del tempo, dello spazio e dell’individualità.

Qual è, allora, l’atteggiamento interiore che favorisce il funzionamento della capacità autoguaritrice e auto-rigeneratrice del nostro organismo? Mi viene da pensare al rapporto fiducioso che Lǎozi suggerisce con l’energia primordiale “Dào”, oppure “Kundalini” secondo la tradizione dello Yoga indiana, ma anche quel rapporto che tanti popoli nel

mondo hanno avuto con gli spiriti della natura e, alla fine, il concetto del “Bambino” dentro di ciascuno, teorizzato nell’ Analisi Transazionale di Eric Berne, che sembra in sintonia con le parole di Gesù sullo stato, speciale, del Bambino.

Per sperimentare di tuffarsi nello stato d’apertura verso tale “energia primordiale”, il campo espressivo-teatrale è uno dei migliori, perché siamo incoraggiati ad esplorare i confini della potenza e delle ispirazioni umane. Così allargando la visione del se stesso, siamo più svincolati dall’identificazione troppo pesante con i personaggi che ripetiamo ad assumere sul palcoscenico della nostra vita quotidiana.

La vocalizzazione caotica, come fanno tutti bambini liberi, libera la nostra vitalità primordiale, ma la circoscritta della civiltà verbale-tecnologica non offre nessun luogo, tranne situazioni di delirio collettivo. Anche per questo, il campo privilegiato dell’improvvisazioni teatrale ci permette, come ha sperimentato Peter Brook con “Jabberish”, la follia consapevole che ci connette alla fonte della vitalità impreveduta e dell’innocenza più profonda, che

a mio parere riescono a proteggerci dal nostro vizio di diventare drammaticamente seri.

Proprio perché espandiamo i confini della flessibilità energetica-emotiva-comportamentale, deve essere tenuta, in parallelo, una costante auto-osservazione. Dev’essere, quindi, coltivata la capacità di distinguere il Sé che osserva, il Sé che controlla, il Sé che esercita ed il Sé che gode. Sta qui l’avventura caratteristica della coscienza attoriale. Più aperti nel territorio di liberazione, più acuta dovrà essere la nostra capacità d’auto-limitarsi e la nostra precisione in ogni operazione. Per coltivarla, sono utili tecniche coltivate nel campo d’arti marziali, di danza, ginnastica, circo, varie fisio-terapie e massaggi nel mondo.

Attraverso esercizi di sensibilizzazione psicofisica e di meditazione in movimento, provenienti dallo Yoga, dal Qi Gong e dal Movimento Rigeneratore, attraverso l’utilizzo di giochi espressivi che si basano sui principi esplorati dalla Bioenergetica, dalla Gestalt Psychologie e dall’Analisi Transazionale, il workshop propone di coltivare l’ascolto verso il nostro sistema psico-fisico, ampliando contemporaneamente la nostra empatia e la nostra espressività. I partecipanti saranno invitati a ridimensionare le proprie modalità di comportamento ed a sperimentare nuovi modi di sentire se stessi, esprimersi, agirsi e reagirsi.