

Dinamica cinesico gestuale

tenuto da di Adriano Miliani

Il lavoro svolto durante il seminario tende a spostare l'attenzione dalla razionalità (necessaria) ad un viaggio nella irrazionalità che consenta poi di tornare alla razionalità con maggiore consapevolezza e attenzione ai problemi che possono insorgere nel percorso di vita di ciascuno di noi.

Il lavoro sviluppato nel seminario si basa sulla premessa che il nostro corpo e la nostra vita fanno parte dell'eterno, il quale è senza tempo, la conoscenza e la costruzione del *tempo* è un'alchimia e in quanto tale si basa su una formula: la durata della nostra vita terrena e l'uso del *tempo*.

L'ignorare questo concetto spesso genera *stress* e allontana dalla visione globale ed eterna del dono che ci è stato dato; apprezzare *questo dono* significa vivere senza tempo (così come fanno i bambini), la crescita, l'esperienza di vita, lo scambio... ingenerano in noi qualcosa che ci trasforma da esseri consapevoli della eternità, a passatempo in un corpo. Questo assunto porta inevitabilmente alla regressione e alla ricerca del *bambino* e alla purezza che è in noi, percorso fantastico ma anche faticoso, ma indubbiamente necessario per ritrovare l'origine.

Il bambino non pensa alla morte ma alla vita (nella sua eternità) e i suoi gesti sono naturali, sono veri ed originali, sempre diversi, senza stereotipi e l'osservazione dei comportamenti dei bambini deve essere stimolante anche per noi adulti.

La dottrina al riguardo è feconda e varia, ma ritengo che ritrovare il bambino che è in noi, non solo non è facile ma è comunque l'unica via.

Da qui l'uso del *gioco* dei bambini nel percorso didattico, il gioco è una pratica seria e deve essere praticata con incoscienza, la trasmutazione che si viene a creare è incredibile: si può piangere o ridere in una frazione di secondo, questo è il *gioco* ed è il gioco della vita.

Partendo da questa premessa il lavoro sviluppato nel seminario si basa sulla percezione del proprio *movimento* come espressione dell'essere senziente, legando la propria dinamica cinesica all'equilibrio tra la percezione dell'eternità alla vita terrena. Non è facile lavorare su *questioni* di questo genere, sarebbe più facile affrontare questioni che acquietano gli animi ma credo che sia scorretto e ingiusto, vivere appieno la vita donata è un onore e un dovere che richiede un impegno costante attimo per attimo, specialmente se si vuole avere a che fare con altri esseri che hanno bisogno di aiuto. Il lavoro dell'operatore deve essere importante su se stesso affinché la sua futura *espressione d'aiuto* si trasformi in una energia assoluta sentita di vita e di amore. Solo il raggiungimento di questo risultato, aiuta a rigenerare la vita. E questo è strettamente legato alla percezione del *tempo*. La percezione del tempo comporta la perdita del passato, del presente e del futuro. Dimenticare la proiezione del vissuto, genera nella nostra persona un distaccamento dal presente, da quello che ci circonda, da quello che ci accade o ci potrebbe accadere. Nei consueti dialoghi con amici, colleghi, mogli, mariti o parenti solitamente si parla di quello che è stato, di quello che sarà o di quello che speriamo che sia. Il famoso *attimo fuggente*, diventato un modo di dire, è il fulcro della nostra esistenza, quando accade di percepirlo, cala un silenzio assoluto, il silenzio assoluto è l'essenza della nostra esistenza di fronte all'eterno.

Riportando l'esercizio alla cinesi, ci poniamo la domanda *perché ci muoviamo e come ci muoviamo?* Lo studio del movimento e della cinesica è un ottimo punto di partenza per stimolare la conoscenza di *chi siamo* con particolare attenzione all'aspetto metafisico di essere al centro dell'universo. Rifacendosi al concetto di *Uno-Bene* di Platone; Plotino, il nostro corpo esiste in quanto agglomerato di forze, di energie che stanno insieme per una serie di molteplici equilibri, la ricerca di questi equilibri, il prenderne coscienza e consapevolezza, rigenera in noi energia e forza da mettere a disposizione.

Praticamente questo intenso percorso passa attraverso esercizi che stimolano l'attenzione a:

- origini del movimento
- ritorno all'infanzia
- l'uso del respiro
- il sentire il ritmo del cuore
- la scansione del movimento
- l'equilibrio
- lo stare in piedi
- il vedersi da fuori
- lo sguardo aperto, rotondo, senza stress, la percezione sferica senza paraocchi
- l'ascolto
- la percezione del tempo
- la percezione di come siamo fatti
- la percezione dei suoni
- la percezione della natura e della sua contemplazione
- la materia
- Il contatto fisico
- la fiducia nell'altro
- il gramelot (origine della parola)
- la formazione del gruppo