

## Abano 2016 - Presentazione lavoro in acqua.

La nostra vita di esseri razionali ci vede molto spesso letteralmente divisi tra le sensazioni che ci permettiamo di sentire e vivere (*ho freddo ho caldo ho fame ho paura ho fretta sono agitato/a sono calma/o*) e quelle che invece proviamo con molta forza dentro di noi, ma che non riusciamo ad esprimere; a volte succede per dei nostri blocchi emotivi, a volte perché ci sono sensazioni che la condizione intorno non ci permette di vivere fino in fondo (*ad esempio un impeto di tenerezza o di rabbia che ci può distogliere dal lavoro o da un rapporto*) ma che rimangono dentro, come un nodo da qualche parte. Gli studi che indagano gli aspetti profondi della nostra psiche e della nostra salute sono molto ampi, la bibliografia molto nutrita e c'è da sbizzarrirsi a cercare l'angolazione dalla quale analizzare la nostra vita personale e relazionale.

Tutti gli elementi naturali primigeni –*terra acqua fuoco e aria*- hanno un potere molto forte di richiamo per la nostra psiche e le nostre emozioni; richiamano in modo istintivo, e a volte non controllabile, sensazioni che arrivano dai lati più profondi di noi stessi, che ci raggiungono spesso sotto forma di immagini, come nei sogni, nei ricordi reconditi o nelle improvvise "illuminazioni" che si aprono alla nostra mente in momenti inaspettati.



Tra questi elementi l'acqua ha una caratteristica particolare, un quid in più, perché ciascuno di noi ha avuto la stessa identica esperienza di totale immersione in un liquido caldo, accogliente, protettivo: il liquido amniotico che ci conteneva nel ventre della madre. Eravamo protetti, cullati, alimentati, portati a spasso, immersi totalmente nel liquido vitale. Tutti quanti, nessuno/a escluso.

Questa fase della nostra vita, definita perinatale, è stampata dentro di noi in modo indelebile e quanto ha a che fare con un'immersione in acqua, magari un'acqua alla stessa temperatura del nostro corpo, ci risveglia, più o meno velocemente, più o meno consapevolmente, a ricordi e a sensazioni molto molto profonde e molto molto piacevoli per lo più (le eccezioni ci sono sempre!).

Quindi dentro di noi l'acqua è associata a un momento di vita particolare: le immagini dell'acqua, o l'immersione in essa, hanno un potere evocativo molto forte e ci portano a scivolare con facilità in una situazione di benessere, nella quale possiamo perdere, in modo estremamente naturale, la percezione del nostro corpo, dei suoi limiti e dei suoi confini; una condizione eccezionale per lasciarsi andare sia al dolce abbandono che al rilassamento, più o meno profondi.

Muoversi in acqua, dove il corpo trova un ostacolo mobile ma costante, significa necessariamente rallentare il movimento, significa cercare e trovare una diversa fluidità dei gesti e dell'azione. Ma rallentare il movimento significa anche, dal punto di vista psicomotorio, aumentare la percezione e la sensibilità interiori,

entrare in contatto con le parti più profonde di noi e di conseguenza, far risalire alla coscienza e poter esprimere i nostri stati d'animo, alleggeriti come siamo da tensioni ed emozioni, che in genere rallentano o impediscono di sentirsi vitali.

A questo ancora dobbiamo aggiungere qualcosa: le particolari proprietà fisiche dell'acqua termale, arricchite dagli elementi e dal calore che raccolgono dalla profondità della terra prima di tornare alla superficie nel territorio Euganeo. La ricchezza di sali



minerali delle acque termali, ma dell'acqua in genere, le hanno rese strumento naturale di cura della persona e della salute, da sempre. Le antiche fonti, le risorgive, le pozze di acqua sono sempre state conosciute e usate come luoghi speciali, nei quali trovare sollievo e aiuto nelle condizioni di malattia o di normalità. Luoghi della Dea, sui quali poi si sono costruite chiese e santuari.

Ma che ci azzecca tutto questo con parole come democrazia, libertà, accettazione dell'altro, diritti, costituzione, pace, guerra, tutti principi fondanti del percorso Rosa Bianca che ci accomuna?

Apparentemente niente. Questi principi sono le proiezioni della nostra parte razionale, la costruzione degli spazi individuali e sociali, le regole che ci diamo per la vita personale e comune, che c'entrano con la sensazione, la percezione, il movimenti del corpo?

Apparentemente niente, come dicevo e male che vada vivremo solo

un piacevolissimo momento di lavoro in acqua. Una parentesi umida e calma nel percorso di Rosa Bianca.

Ma dato che le "regole sociali" e che il nostro comportamento sociale sono specchio, riflesso, costruzione di quel che noi siamo, una variazione dentro di noi porta a una variazione all'esterno di noi. Modificare la percezione di noi significa modificare il nostro modo di pensare e agire "fuori di noi". Il lavoro in acqua diventa uno strumento che attraverso il movimento e l'ascolto di se' può aprire a nuove riflessioni, sensazioni, azioni con l'altra/o.

Sperimentare la fiducia a parole che significa? Cercare architetture della mente e delle parole alle quali può o non può, successivamente, seguire una realtà concreta (pensate a una relazione politica, pensate a un colloquio con un condomino, con un bancario). Sperimentare di affidare noi stessi, il nostro corpo a un'altra/o ha una connotazione mentale, emotiva e fisica.



Ci mettiamo nelle mani di un altro/a o abbiamo un altro corpo/persona nelle nostre mani. Ci mettiamo in gioco, da ogni punto di vista. Ecco...è un modo, protetto e piacevole, per mettersi in gioco con tutto il nostro essere.

Franca Filippone