

Workshop Somatic Gestalt Counseling

LETTURA DEL CORPO

Per una lettura del corpo empatica e senza interpretazioni, ma usando gli otto sensi (sì, sì...proprio otto!), sperimentiamoci in movimento, da sdraiati, in piedi, fermi o seduti, riconoscendo come ci muoviamo, e che cosa ci fa muovere. Prima è bene prepararsi con la meditazione ed esercizi specifici finalizzati a sensibilizzare i sensi e la vista in particolare. Prestare attenzione a quando siamo aperti, disponibili, chiusi, insofferenti, a nostro agio nel corpo cercando di vedere dove l'energia viene trattenuta e dove viene lasciata libera di fluire. Allenarsi a domandarsi come mai ci si esprime in quel dato modo, con quella data postura o espressione. Bisogna abituarsi a vedere l'ovvio. Da soli, in coppia e nel gruppo. Riferendosi alla capacità di "vedere" e rispettare il mondo interiore dell'altro e il nostro. Vedere ed essere visti. Esplorando la relazione con noi stessi, gli altri e l'ambiente.

Indossare abiti comodi ma che permettano un'agevole lettura del segno del corpo (niente di troppo largo che possa impedirne la visione) e la lettura delle pieghe dei tessuti.