

Consapevolezza e presenza

Nella terapia e nelle arti marziali

PIER NICOLA NINCI

Cosa delle arti marziali può essere ancora utile e investibile nella nostra quotidianità? Come possono diventare uno strumento di benessere, di evoluzione, e non di distruzione e di supremazia personale e valorizzazione del proprio ego?



É come se egli ascoltasse e un ascolto come il suo ci avvolge in un silenzio in cui infine cominciamo a udire ciò che siamo destinati ad essere. (Lao Tse)

A questa domanda Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido, ha risposto trasformando un' arte marziale come l'Akijutzu nell'Aikido, via dell'armonia del ki, dove l'arte marziale e il lavoro sulle tecniche diventa un pretesto per raggiungere un'unione e un' integrazione tra mente cuore e spirito, respiro e movimento e non a caso l'Aikido viene definito meditazione dinamica. Lo scopo è ritrovare la connessione dell'energia dell'essere umano con quella universale. In questa essenza fortemente relazionale della pratica dell'Aikido si possono riscontrare delle similitudini con le pratiche terapeutiche in cui il fondamento è quello di creare una buona relazione tra paziente e terapeuta ma, allo stesso tempo, creare i presupposti di una relazione evolutiva e integrativa. Il compito del terapeuta consiste proprio nel portare nella relazione una presenza consapevole e coerente creando un setting sia interno che esterno che permetta lo sviluppo di una relazione riparativa ed evolutiva. Per questo si attingerà all'arte marziale, alle pratiche di meditazione e di consapevolezza corporea al fine di lavorare su quell'affinare la sensibilità di sé e dell'altro che per il samurai era essenziale per la sopravvivenza nel combattimento mentre, per il terapeuta, diventa essenziale per sentire ed essere pienamente se stesso nella relazione con se' e con l'altro.

Conduttore: Pier Nicola Ninci www.aipt.info/piernicolaninci