

# **SOMATIC MOVEMENT MEDITATIONS & TANTSU**

Creato da Fabrizio Dalle Piane & Ateeka

Le meditazioni somatiche del movimento (SOMOME) indagano il corpo, il suo movimento organico e la sua natura come entità creative. Noi abbiamo sviluppato specifiche indagini riguardanti il contatto esplorativo, il contenimento, la libertà e la testimonianza nel Tantsu.

L'essere umano si è evoluto nella sua attuale forma per la sua innata pulsione ad esplorare l'ambiente che lo circonda. In profondità siamo tutti pionieri, tutti esploratori che cercano il nuovo. Centinaia d'anni fa, si consideravano nuovi i continenti sconosciuti, le montagne mai scalate o gli oceani mai solcati. Oggi che l'uomo ha scoperto molto del mondo esteriore, la sua curiosità ha cominciato a tornare verso l'interno.

Noi, come esploratori somatici, con rispetto cerchiamo di indagare il nuovo, inesplorato terreno interiore, che è in costante cambiamento. La nostra vera natura è di

muoverci, respirare, unire, aprirci, essere in un gioioso inter-scambio con l'ambiente. Noi non facciamo movimento, siamo movimento! Determiniamo chi siamo quando ci orientiamo e interagiamo con l'ambiente. Quando la vita lascia il corpo, i tessuti restano per qualche tempo, ma il movimento cessa quasi istantaneamente. Il cuore smette di pulsare, i polmoni collassano come le vele nella stasi, i fluidi del corpo fermano il loro flusso e diventano stagnanti. La vita è movimento e il movimento è informazione.

Le meditazioni somatiche del movimento si avvicinano alla primordiale attività di pulsare, muoversi a spirale, espandere, avvolgere per riaccendere l'innato desiderio del corpo, il suo "impulso creativo". Le meditazioni ci invitano a diventare sempre più sensibili al nostro bio-sistema, a metterci in contatto con i nostri movimenti interni e con le loro manifestazioni. Impariamo a fidarci delle nostre sensazioni, "l'intelligenza fisica" del corpo come intero sistema e della risonanza di tutte le parti che collaborano. Questa analisi interiore ci arricchisce fisicamente, psicologicamente, a livello emozionale e spirituale.

In comune tra SOMOME e TANTSU è la scelta dell'azione e poi la propensione ad abbandonare la stessa per la non-azione. La vitalità vive all'infinito tra azione e quiete. La saggezza di Tao Te Ching ci ricorda "Il Tao perdura nel non-agire, ancora niente è stato lasciato incompiuto". Il tocco intenzionale o il movimento o il suono o il respiro...qualsiasi cosa nel momento della pratica ha la sua propria e unica funzione...per iniziare l'onda della vibrazione, per guadagnarsi l'accesso attraverso le forme abituali e incallite di risposta, per imparare come sentire di nuovo. Ci spostiamo dal credere al percepire. Il corpo e le sue sensazioni recuperano la loro responsabilità come organo primario di senso. In questo percepire si sviluppa la possibilità di orientarsi tra vuoto e pieno, movimento e quiete, azione e non-azione.

Cavalcando queste onde, sia da soli che con un partner, ci liberiamo dall'esuberanza di quotidiana attività razionale ed entriamo in una dimensione nutritiva di flusso trans-razionale. Con totale consapevolezza esploriamo il tempo dell'essere, liberi dai ruoli aprendoci all'intuito. Impariamo, dall'esperienza, che quando la

consapevolezza pulsa e fluttua nel corpo, i tessuti si saturano con i liquidi. Il movimento diventa meno legato alla sopravvivenza o alla performance sviluppando più fiducia, intercomunicazione e piacere all'interno del nostro corpo.

E' un fiorente sistema in un bagno di piacere...piacere che è nutrimento vitale per corpo e mente. Il suo vantaggio è stato soffocato, represso, distorto e demonizzato dalla nostra cultura occidentale. L'educazione e il modo di allevare occidentale pongono un' enfasi sbilanciata verso il pensiero razionale e il movimento meccanico che da li sfocia. Il piacere non è eccesso, è invece un' accettazione profondamente intima della gioia e dell' estatica esperienza cinestesica del nostro sistema. Le radici etimologiche della parola piacere derivano dal latino *placare*, che significa "calmare, tranquillizzare, regolare/appianare, equilibrare". In norvegese antico la parola piacere era *flag*, che letteralmente significava "un mare aperto". Questa gioia somatica del piacere ci riporta all'oceano che fluttua attraverso il nostro corpo e approfondisce le connessioni con il nostro ambiente interiore ed esterno.

Immergendoci in una meditazione del movimento o rilassandoci in uno scambio di Tantsu possiamo essere pervasi dalle onde del piacere, in ogni parte del nostro intero corpo. Il vero piacere ci conduce in un luogo di profonda accettazione, restando chi siamo. Non necessariamente è un "eccitazione", ma piuttosto un'ampia sensazione di benessere che favorisce l'unione, la connessione e la comunicazione.

Con la disponibilità a lasciar andare tutte le nostre idee circa il movimento...e semplicemente diventando consapevoli delle nostre infinite potenzialità, le meditazioni somatiche del movimento c'invitano a diventare degli esploratori senza scopo della vibrante consapevolezza. Questa consapevolezza continua cautamente per sempre nello spazio del non-fare ed è qui, in questo "non-posto", che osserviamo.

### *MEDITAZIONI DEL TANTSU*

Le Meditazioni Somatiche del Movimento per il Tantsu aprono un processo d'espansione della percezione e della creatività. Tutti praticano

con un partner...i movimenti che nascono sono naturali, spontanei e non una "performance" per l'altro.

## *LA MEDITAZIONE PER APRIRE IL CAMPO*

L'apertura del Campo è un riconoscimento dell'altro ampio e vasto. Entrambi hanno l'opportunità di consentire ai loro personali campi d'energia di armonizzarsi.

I due partner seduti, in modo comodo, uno di fronte all'altro con gli occhi chiusi, cominciano a sentire reciprocamente il loro respiro e a rilassarsi nella presenza condivisa che crea un ponte energetico. Non c'è invadenza. E' un semplice essere con l'altro che da ampio spazio fisico, mentale, emotivo e psichico.

Permettete al respiro di divenire pieno e radiante, cosicché il movimento spontaneo intrinseco possa cominciare a svilupparsi, mostrandovi comprensivi verso ciò che emerge.

Una volta stabilita la comunicazione, il contatto si sviluppa naturalmente e senza invadenza per il sistema che riceve. Quando

entrambi avete stabilito una relazione semplice e fiduciosa, gentile e sottile...porta una mano verso il tuo partner e crea un rispettoso contatto con una parte del suo corpo (la spalla, il ginocchio, il braccio, ...).

Permetti alla consapevolezza di toccare e di essere toccati di essere percepita, anche se è soltanto una mano ad aver preso contatto, ascolta come l'intero corpo è coinvolto in questo scambio. Il tuo partner a sua volta gentilmente e lentamente ti offrirà il suo contatto, ricevilo.

Mantieni il contatto stabilito e offri te stesso attraverso il contatto con l'altra mano su un'altra parte del corpo del partner.

Il tuo partner ti offrirà la sua seconda mano. Rimanete in questa condivisione non invasiva per un po' di tempo, poi, lentamente, una mano per volta, ciascuno toglie le proprie mani.

Stai per tutto il tempo che desideri nello spazio che hai creato attraverso respiro, contatto e presenza. A questo punto la meditazione è finita, ma la connessione continua a risuonare

tra i due partner.

## *MEDITAZIONE DEL CONTENITORE APERTO*

In questa meditazione una persona sceglie il ruolo “attivo”, mentre l'altra rimane nella posizione del testimone.

Chi si muove si sdraia, in una posizione confortevole, di fronte al testimone. Armonizzati e mantieni una consapevolezza periferica della presenza del tuo partner.

Prendi un po' di tempo, stabilisci una connessione semplicemente stando con l'altro e consenti al respiro di divenire spontaneo e rilassato. Il testimone rimane semplicemente e completamente presente.

Comincia a seguire qualsiasi movimento, o sensazione, che affiora nel tuo corpo come fosse uno spunto. Fluttua e lasciati andare ad ogni cosa che senti. Rallentando e abbandonandoti in modo “frivolo” nella connessione con il tuo respiro puoi sensibilizzarti al tuo corpo. Ricorda non è una performance per l'altro.

Il testimone rimane nella consapevolezza della presenza e dei movimenti del partner senza giudicare o dirigere, e rispettando i tempi del partner, ascolta l'invito che consente alla sua mano di contattare il corpo di chi si muove. Il tocco è privo di influenze, imposizioni o intenzioni. Il testimone non ha bisogno di essere riconosciuto, è semplicemente là e segue l'esperienza "dell'attivo" con un contatto leggero che serve come "cordone ombelicale" per creare uno spazio di contenimento. Questo aperto contenimento può far sentire chi si muove sicuro di esplorare e di esprimersi in modi innovativi. Il contatto può essere creato non solo con la mano, ma anche con altre parti del corpo, appropriate in relazione all'esplorazione di chi ha il ruolo attivo.

Periodi di quiete dinamica possono sopraggiungere durante il movimento che si svolge. Rispettate insieme questi momenti, fidandovi del non-fare, non-conosciuto. Alla fine, quando la meditazione ci invita alla chiusura, il testimone in modo delicato ritira il contatto. Poi si scambiano i ruoli.

## *MEDITAZIONE della CULLA CONTENITIVA*

In questa meditazione una persona sceglie il ruolo del ricevente, mentre l'altro partner diventa "il donatore".

Il ricevente si rilassa in posizione fetale di fronte al suo partner. Mettiti comodo, utilizzando cuscini, supporti e tutto ciò di cui hai bisogno. Chiudi gli occhi ed entra dentro di te mantenendo la consapevolezza periferica della presenza del tuo partner.

Il tuo partner, chi dà, si sposta dietro la tua schiena per supportarti nella culla posteriore, creando un sostegno costante. Assicuratevi d'essere comodi.

Prendete un po' di tempo, stabilite una connessione semplicemente stando con l'altro e consentite al respiro di divenire spontaneo e rilassato.

Quando chi dà percepisce l'invito dal ricevente, delicatamente pone le braccia nel punto morbido della spalla e sotto l'anca. Ti contiene in questo dolce/premuroso abbraccio e ascolta profondamente il tuo corpo, il respiro, l'energia e segue i tuoi

suggerimenti. Mantenendo questo contatto con le braccia chi dona segue ogni movimento che percepisce dentro di sé o in chi riceve. Come ricevente sei libero di seguire i tuoi movimenti all'interno della culla, mentre chi dona segue ciò che avverte nascere...onde delle vibrazioni, dondolio, movimenti del corpo, ecc. Le onde interiori accompagnano all'osservazione della quiete e chi dona rallenta i suoi movimenti e semplicemente ti contiene tra le sue braccia.

Ti rilassi profondamente nella quiete dinamica e segui qualsiasi sensazione possa emergere. Queste onde di movimento e calma hanno ritmi differenti e tonalità emotive diverse, ciascuna è un processo d'apprendimento spontaneo per il tuo intero sistema e per quello del tuo partner.

Quando la meditazione della culla giunge alla conclusione, chi dona lentamente toglie le sue braccia dal tuo corpo e si sposta dalla sua posizione. Cambiate i ruoli.

Questa meditazione è spesso praticata nei gruppi di Tantsu, dove chi riceve rimane passivo e rilassato, mentre a rotazione un

“nuovo” donatore ti prende in culla ed esperisce la meditazione con te. Dopo parecchi cambi, i riceventi cambiano ruolo. Praticare la meditazione diverse volte non è una semplice ripetizione, ma una ricca spirale d’informazioni che ogni volta si approfondisce e diventa più complessa.

### *MEDITAZIONE del CONTENIMENTO che RISUONA*

La meditazione del contenimento che risuona si pratica come la meditazione della culla, ma sono utilizzati vari suoni per attivare i diversi tessuti corporei. I suoni generano delle vibrazioni e queste frequenze si trasmettono nel sistema di fluidi di chi riceve, penetrando nei tessuti. Questi segnali accendono movimenti innovativi che re-informano i tessuti e incoraggiano nuove sinapsi neuronali. Il contenimento che risuona è una meditazione potente che integra la sensazione di libertà con il contenimento della culla.

Chi dona può emettere per chi riceve i suoni, oppure possono farlo insieme. Alla fine entrambi imparano a fidarsi e ad esprimere le vibrazioni, che sentono nel loro corpo, come

suoni spontanei.

## *CONTENIMENTO COSMICO LIBERTA' DEL MOVIMENTO DI ESPLORAZIONE*

Il Contenimento Cosmico, è il culmine di tutte le meditazioni praticate fino a questo momento, è il dialogo somatico tra due partner.

Come ricevente, sdraiati di fronte al tuo partner in una posizione comoda.

A questo punto il tuo partner assume il ruolo di testimone partecipe, respirate semplicemente insieme, ascoltandovi reciprocamente.

Una volta che siete sintonizzati, il tuo partner ti circonda delicatamente nella culla posteriore e ti tiene con gli avambracci.

Percepire i movimenti interiori, seguire il respiro, usare i suoni sono alcuni modi in cui può evolversi il tuo libero movimento d'esplorazione, in cui converge anche qualsiasi cosa tu abbia esperito nella precedente meditazione somatica del movimento. Hai la libertà di muoverti spontaneamente all'interno del contenimento offerto dalla culla, ma

anche di allontanarti ed esplorare in giro,  
quando capita di ampliare l'esplorazione il tuo  
partner partecipa danzando con te. Le  
vibrazioni tra voi invitano ad un dialogo  
somatico, dove non sono necessarie le parole  
per comunicare.

La pratica diventa una cosa sola con le origini  
cosmiche e il mutuo supporto diviene fluido e  
smisurato.