



Bioenergetica: un intimo viaggio interstellare **di Maura Sartori**

Trasmettere l'esperienza nella pratica bioenergetica richiederebbe una raccolta di racconti, un racconto per ognuna delle volte che si pratica. Non è un' esagerazione, è un dato di realtà, perché ogni volta è una esperienza diversa.

Se compio lo stesso movimento, ad esempio il caricamento delle gambe associato al ritmo del respiro, quel movimento non potrà mai essere lo stesso. Semplicemente perché io non sono più uguale alla volta precedente o perché il mio stato d'animo cambia durante la pratica (eccome se cambia!), così come cambia in chi condivide con me l'esperienza. Che io sia utente o proponente questa alchimia succede sempre.

Nel raccogliere l'invito a raccontare la mia esperienza mi fa piacere condividere con chi legge un'evocazione emersa al termine di un incontro, mentre sdraiata sul materassino mi stavo preparando ad alzarmi gradatamente. Questo il flash: "Kirk a Enterprise, chiedo il permesso di rientrare". Ma cosa c'entra? mi sono chiesta perplessa.

Poi ho capito, era la frase che James Kirk (il capitano della USS Enterprise della serie tv Star Trek) pronunciava per rientrare alla nave spaziale, quando ne usciva per prendere contatto con i nuovi mondi incontrati durante la missione esplorativa dello spazio.

Forte! Cosa c'è di più interstellare dell'intima missione esplorativa che ci accingiamo a fare ogni volta che pratichiamo la bioenergetica?

Condividere l'esperienza utilizzando la metafora del viaggio, per descrivere ciò che avviene da quando iniziamo chiudendo gli occhi (a volte non facciamo forse lo stesso quando ci mettiamo a sedere nel nostro posto in treno?) a quando li riapriamo per ritornare a casa, al nostro quotidiano (l'arrivo alla stazione), ci permette di far "assaggiare" a chi non pratica cosa succede, ma succede molto di più. Con il tempo la pratica aiuta ad aprire il cuore.

Si impara ad amare con gratitudine noi stessi, per quello che siamo o non siamo in grado di fare, si impara ad accogliere con compassione le emozioni dolorose e a vivere con leggerezza le emozioni gioiose. A sentirci in armonia, dentro e con gli altri.