

Anatomia esperienziale

Posted: 7 marzo 2011 by Nuova Coscienza in [SALUTE E BENESSERE](#), [SPORT](#)
[0](#)

Per anatomia esperienziale si intende la conoscenza diretta interna e propriocettiva del corpo. E' una conoscenza che avviene, come spiega il nome stesso, attraverso l'esperienza.

Questo approccio si differenzia profondamente da un tipo di conoscenza solo cognitiva del corpo che si basa unicamente su osservazioni esterne, indirette e visive come succede nello studio dell'anatomia tradizionale.

Con il termine anatomia esperienziale, non si intende quindi una tecnica che si affianca alle altre tecniche corporee, quanto piuttosto un modo di pensare il corpo che si interfaccia alle singole aree di ricerca somatica. Tutte le tecniche che facilitano la percezione del corpo dall'interno e che perciò aiutano a renderla più definita, specifica e differenziata, contribuiscono quindi alla costruzione dell'anatomia esperienziale.

Così come nello sviluppo delle conoscenze della scienza medica sono stati diversi ricercatori di diversi paesi del mondo a costruire il corpus della disciplina, allo stesso modo sono i ricercatori somatici dei diversi ambiti a contribuire alla costruzione dell'anatomia esperienziale, che rimane perciò un ambito di ricerca aperto.

L'anatomia esperienziale può essere considerata la base del pensiero corporeo. Il pensiero corporeo è la capacità di utilizzare il corpo, le sue sensazioni e reazioni, nei processi di pensiero e di interazione con la realtà.

Un buon radicamento propriocettivo, la disposizione cioè a riconoscere le sensazioni fisiche e la capacità di individuarne le diverse qualità, è di fatto la base del pensiero corporeo.

L'anatomia esperienziale rappresenta inoltre un modo sistematico per andare a cercare nel corpo quello che abbiamo lasciato in ombra. Quando esploriamo ad esempio tutte le diverse ghiandole, i diversi organi o i diversi fluidi, abbiamo un'occasione per ritrovare pezzi del nostro sé congelati e dimenticati. E' anche l'eventuale occasione per riportarli all'interno dell'identità.

“La mente cerca di orientarsi e di capire a chi appartiene. Guarda allora nello specchio della realtà e si chiede: chi sono? Ogni persona ci rispecchia solo una parte dell'immagine. Si crea quindi una identità e un'ombra. La parte ombra viene mantenuta tale tramite un trauma.

All'inizio si tende a mostrare tutto: aggressività, sessualità, affettività, qualsiasi parte di sé. Poi però l'ambiente accoglie solo una parte di tutto ciò, l'altra la manda indietro, tramite un trauma, un rifiuto, un giudizio. Si comincia così a specializzare questa totalità e a forgiare in una identità particolare, che è poi il destino della vita della persona. La parte ombra, la parte rifiutata dall'ambiente viene tenuta in stand-by, congelata nel corpo.

E' possibile, per esempio, bloccare la propria sensualità nel bacino congelando e

fermando a quel livello, oppure interrompendo il collegamento. O vengono staccati i fili o viene spaccata la centralina. O, per sicurezza, tutte e due. Nel ritrovare parti di noi dimenticate troviamo associato anche il trauma che le teneva in stand by.

Il trauma non è l'evento in se stesso, ma il modo in cui leggo quell'evento. Se semplicemente riesco a contattare questa parte del corpo e a riportarla in un contesto sano, in un contesto che sia compatibile con questo aspetto il trauma perde forza. La detraumatizzazione è proprio questo: lasciare il contesto precedente e rileggere il corpo, l'anima, la sensazione in un contesto favorevole.

“Penso che il terapeuta non faccia altro che offrirti l'occasione di pensare al tuo problema in una atmosfera favorevole”, diceva Milton Erickson. Ciò che serve, quindi, è semplicemente il creare atmosfere favorevoli per ricontattare aspetti della nostra anima. Questa può essere idealmente la metafora di ciò che succede all'interno di un corso di anatomia esperienziale, ma, volendo, anche quello che può essere il percorso di vita di un individuo”. (J.Tolja)

Tratto da www.pensarecolcorpo.it