

IRINA SOLINAS

Una trottola in dono

Mi sembra doveroso cominciare una riflessione di metà percorso ringraziando la persona che con tanta devozione ed essenzialità mi conduce in questo cammino di conoscenza. Solidarietà e condivisione di principi portano avanti questo movimento di speranze e voglia di fare ed esserne partecipe è per me un grande onore.

Mi sono avvicinata a questa opportunità con leggerezza, così, vagando e girellando qua e là con il naso all'insù; ho spalancato la porta e mi sono seduta in mezzo ad altra gente, in attesa di imparare manovre, anatomia, controindicazioni o "innovativi" scopiamenti e appunti di filosofia orientale ereditati da nostalgici pensatori new age. Non ci sarebbe stato nulla di male, sino a quel momento era un tipo di esperienza che avevo già conosciuto.

Mentre cominciava a piovigginare essenza di zb, alcune goccioline hanno pian piano iniziato a scavare in profondità. Ingolosita dalle parole e dai gesti, avrei voluto divorarmi tutto il banchetto studentesco da sola!

Nell'arco di quattro giorni il mio umore è stato modellato (sconvolto) da un movimento interno che è iniziato per gioco e perdura nel qui e ora, è un movimento che stimola istinto e passione per l'esperienza, nell'irrefrenabile voglia di percepire equilibrio sotto i piedi.

Questa *trottola* che custodisco dentro di me è un regalo che ho ricevuto al completamento del primo livello, è una metafora che rispecchia alcuni principi fondamentali:

- ricerca è movimento, movimento è vita
- se il piano su cui appoggia non è in equilibrio si interrompe la magia
- ci vuole un tocco non violento per farla partire
- se casca c'è sempre la possibilità di un altro giro di giostra
- in fondo è un gioco, prendere con semplicità

Offrire un appoggio: fulcri e virtù.

Un altro capitolo è stato procacciare asinelli per condividere questa nuova esperienza. Sono stata molto fortunata fino a qui perchè non ho mai avuto difficoltà a trovare persone volenterose e ancora di più perchè con alcuni di loro ho iniziato un vero e proprio percorso e questo mi permette ora di avvalermi di feedback sempre più essenziali e puliti.

I feedback sono il nostro pane o meglio la nostra carota! È bello riceverli di qualsiasi natura essi siano, anzi, come mi è stato ricordato, l'esperienza meno entusiasmante può essere letta come un grande insegnamento per il nostro ego.

Importante per me è stato capire che feedback non è giudizio, ma ritorno.

Sfruttando la possibilità offerta dalle sedute scritte, ho potuto riflettere su alcuni principi base che con il tempo stanno diventando sempre più delle linee guida nella vita di tutti i giorni. Fisso alcune pensieri nel qui e ora, consapevole che la natura stessa dell'argomento porterà ad una evoluzione.

La bellezza del tocco interfaccia credo non abbia paragoni: questa modalità di approcciarsi agli altri ti preserva dalla complessità e dai possibili pericoli che possono scaturire all'insaputa di entrambi i fautori di uno scambio energetico.

Sto imparando ad apprezzarne le sfaccettature e ancora mi trovo in mezzo al cammino, a dovermi assicurare che perduri la purezza del tocco all'interno di un'intera seduta. È facile cadere nell'abitudine di perdere i limiti del contatto.

Insieme al tocco ovviamente c'è il distacco, è proprio la chiara e pulita disconnessione che è stata ispiratrice dei miei primi passi: non sapere mai come chiudere, il dilemma di non aver fatto o detto abbastanza, la coccolina finale. Invece è così bella e pulita questa modalità, è proprio come nella vita...pensiamo a come sarebbe più libero il nostro campo di azione se ogni persona che entra in contatto con noi ne uscisse tenendo in mano i propri panni sporchi.

Mi ricordo che agli inizi mi stupì tanto il principio del foglio bianco , pensavo "ma come...non era che con la conoscenza, la raccolta di informazioni e l'esperienza dell'altro che si costruisce un percorso verso il benessere?"

Oggi inizio a percepire il beneficio di inserire questo principio nel contatto con l'altro e quando sarò grande forse diventerò tanto saggia da poterne usufruire anche nella vita di tutti i giorni (!).

Qui arriva l'essenza di tutta una filosofia: meno è meglio . Interessante leggerlo, rileggerlo e dirselo tra le righe, ma capirlo...capirlo davvero, un sogno.

Coltivo questo campo, dove tante sono le piante che in trent'anni non sono fiorite. Ma in fondo...meglio arare con sudore per ricominciare che attendere lamentosa da dietro una finestra.

Meno è meglio anche nelle parole, nella scelta costante che si fa tra modi di esprimersi: finalmente un tipo di formazione che pone attenzione anche allo scambio verbale, guida a un linguaggio non-violento . Incomprensioni, ferite e offese possono essere causate involontariamente dall'uso poco attento delle parole; spesso non è una reazione immediata, ma un percorso tortuoso e insidiante quello che una parolina acida detta in un momento sensibile può intraprendere, può persino corrodere la barriera esterna e arrivare all'osso, determinando la salute della nostra struttura.

Mi piacerebbe che nel corso del mio cammino questa modalità di linguaggio diventasse naturale perchè solo quando riuscirò ad interiorizzare questo principio mi sentirò più tranquilla nell'arte della frame.

“Vivere zb”

L'arte della frame è un vero e proprio percorso di crescita. Come disse una volta il mio maestro, è l'arte dell'umiltà.

Come un grande abbraccio, questa dote racchiude tutti i principi dello zero balancing e rende completa la formazione di un operatore.

Per me non è stato un punto di partenza, non è nemmeno nei miei più prossimi pensieri; credo di poterci arrivare con studio ed esperienza perchè ancora manca in me una piena consapevolezza di un futuro ruolo di operatrice.

Verrà un giorno che con la stessa naturalezza di un fiore che sboccia lascerò questo comodo nido post-adolescenziale per comprendere il significato di tutto questo.

Prima di “tutto questo” c'è un grande campo di crescita nel quale mi trovo: ammorbidire la mia naturale tendenza al dramma che mi segue in ogni cosa...come si evince anche in questo scritto. Uso la parola dramma perchè so che chi sta leggendo ne comprenderà perfettamente il significato.

Questo è un lato di me che stride con i principi fino a qui esposti: rallenta il ritmo della seduta e questo porta a deconcentrarsi appesantendo il campo di fondo.

Credo faccia parte della mia quindicennale formazione accademica non permettersi di sbagliare, rendere sempre al meglio e sentire in ogni manifestazione il peso del giudizio. Senza demandare, anche il mio carattere ha a che fare con questa serietà.

Quando imparo una cosa nuova mi sento sempre in dovere di dimostrarla, far vedere che ho capito e possibilmente aggiungere il mio estro. Affronto le piccole sfide come esami finali irrevocabili, a volte ne sottolineo le difficoltà per dimostrare agli altri e a me stessa il percorso fatto.

Ammetto questo nel qui e ora. Lascio andare. Pausa, pausa, pausa.

Vivere zb è vivere nel qui e ora, imparare a stare nel momento e non disperdere energie in flussi divergenti che controllano passato e futuro.

Radicarsi è un passaggio obbligato per mantenere la mia trottola in equilibrio e segna l'inizio di ogni seduta come gesto di invito alle danze.

Anche questa è una bellissima sfida e tutta la sua semplicità può travolgerti in un istante; attimi e dettagli, questi sono i miei più fedeli segnali di lavoro.

Da quando ho intrapreso questo cammino sto riscoprendo l'inesauribile risorsa di decidere dove offrire un fulcro con l'istinto, che fortuna, che ricchezza! Tanta fatica e lavoro minuzioso per tentare di addomesticarci e poi in un solo istante bastiamo a noi stessi per risvegliarci dal torpore. Magico.

Nei prossimi futuri progetti c'è tutto e niente: c'è quello che verrà perchè questo ho imparato davvero...lasciare il mistero al mistero.

Gstaad, 5 aprile 2013

Che buon profumo ha la semplicità.