

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Pino De Sario

IL CODICE CHE VINCE

Corpo esperto applicato (Cea):

un inedito menù di gesti
che integra corpo-cervello-mente
alla conquista di nuove competenze e vitalità

FrancoAngeli

Contatti con l'autore: pinodesario@gmail.com
Per informazioni: <http://www.pinodesario.it> e <http://www.scuolafacilitatori.it>

Molti disegni sono dell'autore.
Si ringrazia Alessandro Biagioli per l'inserimento delle immagini
e Foto Dalmazia Pistoia per le riprese.

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni
della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

*A tutte le persone
che nel mondo vanno oltre il proprio naso
e provano a volersi umani
insieme ad altri umani.*

Indice

Introduzione, di *Pino De Sario* pag. 9

Parte I - Senza corpo

1. Le scissioni che ci fanno male	»	17
1.1. Tra corpo e mente	»	18
1.2. Tra cervello e mente	»	24
1.3. Tra cervello razionale e cervello emotivo	»	27
1.4. Tra mente veloce e mente lenta	»	32
1.5. Tra natura (innatismi) e cultura (apprendimenti)	»	34
1.6. Tra sé e l'altro	»	36
2. Il "noncorpo"	»	39
2.1. Zombite, le routine della rabbia di tutti i giorni	»	40
2.2. Inespressione, la forma della tristezza ingessata	»	42
2.3. Troppa-testa, soffocare nelle parole	»	43
2.4. Senza sosta, vagare tra stress e disgusto	»	45
2.5. Perché è importante il corpo attivo e consapevole	»	47
2.6. I codici non verbali	»	53

Parte II - Il Corpo esperto applicato (Cea)

3. Un corpo espressivo, l'elenco dei "gesti Cea"	pag.	77
3.1. Cos'è il Corpo esperto applicato (Cea)	»	79
3.2. La faccia viva	»	83
3.3. La gestualità intenzionale	»	86
3.4. I marcatori vocali di ascolto	»	94
3.5. La postura energetica	»	96
3.6. La prossemica dinamica	»	99
4. Un corpo vitalizzato, le prime tre "posizioni Cea"	»	103
4.1. Vitalizzare l'energia (posizione uno)	»	105
4.2. Rinnovare l'energia (posizione due)	»	108
4.3. Vivere il momento presente (posizione tre)	»	115

Parte III - Il corpo nella vita quotidiana

5. Negli scambi con gli altri, le altre quattro "posizioni Cea"	»	123
5.1. Relazionarsi e ascoltare (posizione quattro)	»	126
5.2. Agire e fare (posizione cinque)	»	131
5.3. Sentire e stare nelle emozioni (posizione sei)	»	135
5.4. Proteggersi e difendersi (posizione sette)	»	138
6. Stare bene nel corpo e nella mente	»	145
6.1. Il ventaglio delle attività buone	»	145
6.2. Studiare, le mappe indispensabili	»	159
6.3. Estendere la conoscenza, un piccolo glossario	»	171
6.4. Allenare il Cea	»	177
Bibliografia	»	179

Introduzione

Nel mondo tutto velocità, messaggini, congestione delle tante cose, della solitudine, della perdita del senso di appartenenza, cambia il modo di parlare che, prendendo campi sempre più frammentati e rumorosi, nella pur tanta comunicazione, alimenta involontariamente molte più barriere. Risultato, parliamo con sempre meno corpo e meno espressività, i contenuti che ci scambiamo di riflesso hanno meno corpo perdendosi spesso nell'insignificanza.

Come passiamo di posto in posto, tra strutture neutre, il “nonluogo”, ambienti commerciali asettici e privi di calore umano, così stiamo facendo le prove generali anche del “noncorpo”, agendo cioè senza corpo in modo incolore e inespressivo.



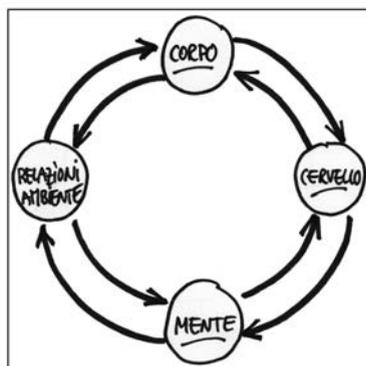
Il corpo è più greve, pesante, generico delle parole, ma più immediato, comunicativo e potente.

È il teatro dei cinque sensi, vista, udito, olfatto, gusto, tatto. Il luogo delle sensazioni, dei movimenti, della tensione o del rilassamento, il nostro ambiente interno, sede di organi e funzioni. È anche sede degli aspetti mentali, pensieri, emozioni, sentimenti, intenzioni, atteggiamenti, credenze e temperamenti. Il corpo infine, titolare principe nelle relazioni, per la faccia e i gesti che mostriamo, la vicinanza o la distanza che marchiamo.



Questo è il libro di "corpo-mente connessi", integrati, la chiave decisiva per guadagnare in espressione e vitalità.

Possiamo con coraggio imboccare la strada che unisce corpo e mente, aprendo l'indagine sulle fitte relazioni tra corpo, cervello e mente, che a loro volta dialogano incessantemente e si condizionano reciprocamente con l'ambiente fisico e relazionale.



Questo non è un libro per decodificare braccia, faccia e gambe, per rintracciarne i loro veri significati che non intendiamo svelare agli altri; esistono già buoni libri sul corpo e sulla menzogna, non ce ne era bisogno di un altro.

C'era invece bisogno di un libro che indicasse gesti utili per facilitare le relazioni in casa e al lavoro...

... per dare la parola e ascoltare, passare dalle parole ai fatti, mettere in connessione pareri diversi, chiudere il turno del solito verboso e monopolizzatore, dare la sveglia a conversazioni che via via si depotenziano nell'inconcludenza, rivalutando l'importanza sia dell'apertura che della chiusura. Gesti intenzionali per rimarcare la valenza di segno fisico con cui caricare efficacemente l'atto comunicativo, perché divenga più intenso, pieno e stimolante. I gesti Cea (faccia, gestualità, marcatori vocali, postura, prossemica).



C'era bisogno di un libro che indicasse posizioni ed esercizi mirati per vitalizzare il nostro corpo, già fin troppo sbalottato.

I capitoli dedicati a forme ed esercizi corporei (posizioni), proposte pratiche per vitalizzare l'energia (posizione uno), rinnovare l'energia (posizione due), vivere il momento presente (posizione tre). Le posizioni Cea.



C'era bisogno di un libro che indicasse gesti, forme corporee ed esercizi per favorire l'ascolto, sviluppare l'agire, aumentare il sentire e non ultimo, sapersi proteggere.

I capitoli dedicati alle forme ed esercizi corporei per relazionarsi e ascoltare (posizione quattro), per agire e fare (posizione cinque), per sentire e stare nelle emozioni (posizione sei), proteggersi e difendersi (posizione sette). Le altre posizioni Cea.



L'elenco dei gesti comunicativi, delle sette posizioni vitalizzanti e le mappe concettuali compongono l'inedito strumento del Corpo esperto applicato (Cea).

Ovvero, aggiungere alle nostre consuetudini ordinarie un portato espressivo e vitalizzato, tramite una galleria di gesti intenzionali, genuini e non artificiosi, che possiamo agire su nostra iniziativa dentro le azioni e le relazioni quotidiane, col proprio garbo e portamento personali. Per guadagnare in espressività, vitalità e concretezza. Innestando queste buone pratiche alle proprie attitudini e risonanze individuali.



Corpo esperto applicato (Cea)

Quattro figure che rappresentano le qualità chiave del corpo:

1. Unito, 2. Connesso, 3. Espressivo, 4. Vitalizzato

Col nuovo codice corpo-mente rinforzato nella pratica, possiamo facilitare noi stessi e facilitare le nostre relazioni con gli altri!

Un ventaglio di attività buone da svolgere, le mappe concettuali indispensabili, un glossario, la scheda di allenamento per praticare, completano il kit del Cea, dedicato a tutti gli adulti che apprendono e a cui non basta più solo lamentarsi, ma che intendono far fiorire la loro unicità straordinaria. Per far crescere insieme il vero nucleo dell'Umanesimo, un nuovo modello di umanità, pervaso dallo spirito dell'accettazione reciproca e della convivenza delle diversità, dove non si oppone la diversità all'unità, il singolare al generale. Ognuno nella singolarità della propria

rispettiva visione e nella relazione e nell'apertura agli altri. Un "codice che vince"... nell'unire.

Pino De Sario

P.S. Le foto del Cea sono state appositamente prodotte per il volume da Studio De Sario e Scuola Facilitatori, 2013. A questi enti si possono richiedere informazioni sui corsi sull'argomento.



Parte I

Senza corpo

Le scissioni che ci fanno male

Il corpo e la mente, i gesti e le parole, da molte epoche in qua sono relegati a entità scisse e separate. Ora è giunto il tempo di ricongiungerli. Quelle divisioni possono tramutarsi in salute, energia, competenze. In mezzo tuttavia occorre attrezzarsi di nuove conoscenze e nuove pratiche, per costituire le giuste integrazioni e unità: l'obiettivo principale di questo libro.

Per esempio, rimettere insieme il corpo e la mente, sapendo che è dallo stato fisico organico che emergono pensieri e sentimenti, per un tutt'uno di nuova concezione¹. Come i gesti e le parole, dove sono entrambi a parlare e comunicare, spesso poi i gesti sono più eloquenti delle stesse parole. Connettere comporta saper mettere insieme, unire fattori diversi che fino a poco fa pensavamo dovessero combattersi e rimanere alternativi e antagonisti. Per un'unione che integra.

Ma se il pensiero di unire ha un suo fascino, almeno sulla carta, il problema grosso resta quello di tradurlo nelle nostre esperienze di tutti i giorni. Infatti, è molto più facile dividere, perché è più forte di noi e, diciamolo francamente, l'esercizio di separare ci mette nel cervello più certezze e ci fa sembrare anche più forti. Cosa che può sembrare, ma non è affatto così!

1. Molti studi ci dicono questo, di provenienza neurobiologica (Damasio, LeDoux, Porges), psicobiologica (Cozolino, Hart, Siegel, Schore, Liss), psicologica (Goleman, Ekman, Stern, Ricci Bitti, Galati), psicologica sociale (Argyle, Moscivici, Watzlawick, Giovannini).

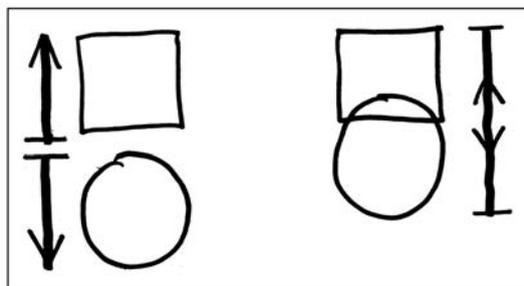


Fig. 1 - Dalla scissione all'unione

Una importante via di crescita è aumentare l'educazione alla complessità, all'unire, al mettere insieme, per passare anche nella gestione del nostro corpo e della nostra mente, da una prassi dittatoriale (monadica, di un fattore che domina sull'altro) a una democratica (sistemica, ecologica, olistica) fondata sulle strette relazioni e le interdipendenze tra elementi differenti. È questo il mondo della natura che ci vive dentro... una sinfonia di collegamenti e circuiti che hanno una lunga storia, sappiamo infatti che i nostri antenati umani più diretti risalgono a circa duecentomila anni fa e che circa trentamila anni orsono i nostri simili producevano pitture rupestri, sculture e incisioni.

1.1. Tra corpo e mente

Corpo e mente possono convivere e comporre nuove unità. Possiamo vedere il corpo come un crocevia di strati sovrapposti e di sistemi interdipendenti altamente complessi. E possiamo rileggere di come il corpo (e il cervello) sia intrecciato e connesso con la mente.

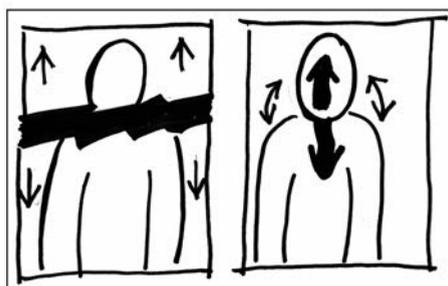


Fig. 2 - Testa staccata e attaccata

Il corpo e la mente sono entità che possiamo considerare in costante *impasto* tra loro, che ci permettono un'ampia gamma di funzioni biologiche e psicologiche. La mente esiste perché c'è un corpo che la rifornisce di segnali, come viceversa il corpo vive perché orchestrato anche dalla mente², tramite contenuti e immagini, pensieri ed emozioni che trasmutano la carne in pensiero. In questo gioco a due, fatto di strette interazioni, per cui la metafora del ping pong è adeguata, possiamo aggiungere un terzo elemento, l'ambiente, che trasmette stimoli e ne riceve a sua volta dal soggetto (tutto attaccato corpo-mente).

La mente esiste per il corpo, fornisce immagini e pensieri sul corpo stesso e sui modi in cui quel corpo entra in dinamica con l'esterno (mi piaccio; sono grasso; mi sento giù, posso piacergli?), sviluppando il senso di sé (sto crescendo; me la cavo; non so proprio difendermi) e una vasta gamma di sentimenti che lo integrano (amarezza, soddisfazione, vergogna). Le cose che succedono nel corpo sono rappresentate come idee nella mente. In ultima sintesi, la mente apprende le informazioni sul mondo esterno attraverso il cervello, ma è ugualmente vero che il cervello può essere informato solo tramite il corpo³.

Risultato, la vasta gamma di percezioni, emozioni, sentimenti, attenzioni, conoscenza, memoria, ragionamenti, comportamenti, movimenti corporei, sono espressioni miste che mettiamo in campo ogni giorno, grazie a questo topico triangolo: corpo, mente, ambiente.

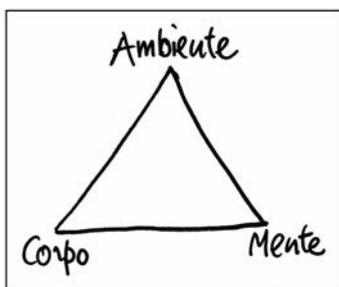


Fig. 3 - Il triangolo corpo-mente-ambiente

Per esempio quando guidiamo la macchina, il corpo fisico (braccia e gambe) è innervato da dinamiche cerebrali (neurali), circuiti nervosi di tipo elettrico e chimico, da cui scaturiscono pensieri e poi azioni, su cosa piglia-

2. Perché il corpo, grazie alla sua complessa e mirabile funzione neurologica del cervello, amministra molte funzioni anche per via propria e automatica.

3. Damasio A. (2012), *Il sé viene alla mente*, Adelphi.