

CONFLITTO/CONFRONTO
“ GIOCHI DI LOTTA e GIOCHI ISTINTUALI LIBERATORI”

- Location: TerraViva Sassofortino(Gr)
- Orario: dalle ore 10.00 alle ore 20.00 pausa pranzo leggera di circa 45 minuti
- Abbigliamento: comodo
- Cose da portare per ogni partecipante: asciugamano grande; coperta; 1 tappetino a persona o materassino

Programma:

- teoria, obiettivi e finalità, regole
- riscaldamento a coppie con contatti sempre più marcati
- simulare spinte con la schiena
- prese in tutto il corpo
- inizio con lotta collettiva a squadre
- poi lotta collettiva a coppie
- infine lotta a coppie
- condivisione delle esperienze
- contatto di in-contro:

obiettivi:

- sintonizzarsi con l'altro
- ascolto corporeo superficiale e profondo
- fidarsi delle mani dell'altro
- farsi guidare entrando in sintonia attraverso: ascolto del respiro e del ritmo cranio-sacrale; manovre miorilassanti; sfioramenti lungo i meridiani
- body contact–danze popolari

PAROLE CHIAVE E LINEE GUIDA: osservare, ascoltare, intuire, fiducia in sé, anticipazione dei gesti, anticipazione e prevenzione delle cadute, stabilità, equilibrio, senso-percezione, gestione emozionale:

- paura di essere aggredito
- paura di aggredire
- paura per la propria incolumità
- paura del giudizio
- paura della sconfitta
- paura della vittoria
- rabbia e aggressività o pacatezza - senso d'inferiorità
- senso di invincibilità

Il seminario ha lo scopo di far emergere il conflitto grazie al confronto, con il fine di gestire gli stati emozionali che permettono di arrivare a trovare una soluzione. Tutto questo sarà supportato e favorito da GIOCHI DI LOTTA, attività molto importante per tutti i cuccioli di animale e di uomo, in quanto giocando a sperimentare l'altro, attraverso la “lotta”, si apprendono nozioni sulla sopravvivenza, mettendo in atto svariate strategie per venirne fuori con minor danni possibili; in particolare di fronte ad una minaccia devo studiare bene l'evento, in modo rapido per potermi adattare di conseguenza attraverso quattro modalità ancestrali: l'attacco, la difesa, la fuga, l'immobilità.

Quindi per poter scegliere devo attingere a tutte le risorse organiche: sensoriali, espressive, cognitive, paraverbali e non verbali, forza, aggressività, determinazione, flessibilità, compattezza, fiducia, ecc..

Inoltre come accennavo prima la parte fondamentale è lo studio della situazione, l'ambiente, le dinamiche della minaccia (es. avversario o predatore): devo obbligatoriamente essere centrato ed investigare molto bene prima di poter agire.

Tutto questo è quello che succede normalmente in natura, ma soprattutto, in modo subdolo e spesso impercettibile, ogni giorno nella vita di ogni essere umano, quindi credo che sia importante provare a risolvere il conflitto generato dal confronto corporeo in modo istintuale, proprio come

quando non avevamo troppi filtri a frenare le nostre pulsioni e ci confrontavamo naturalmente con gli altri.

Per questo ho trovato nella LOTTA un buon mezzo per poterci confrontare direttamente e attraverso le dinamiche di ognuno dei due concorrenti (le quali verranno da me analizzate dando supporto) potremmo riuscire a venire fuori illesi dal confronto (state tranquilli che nessuno si farà male!).

La lotta in sé non ha nulla di volgare e aggressivo, lo è solo chi la usa come non dovrebbe, la lotta è una partita a scacchi giocata velocemente. Si tratta di superare l'avversario mettendo in difficoltà il suo equilibrio e contemporaneamente conservare il proprio.

Non appena uno cade con le spalle a terra si rialza, i due si mettono in guardia e ricominciano...

A cura del **Dott. Simone Stacchini**, *chinesiologo specializzato in neurofisiologia, posturologia clinica e medicina psicosomatica.*