

Il territorio

Prendi il foglio/quaderno/spazio che conterrà il lavoro che stai per fare.
Questo foglio è il tuo territorio oggi.



- *Com'è per me “riconoscere il mio territorio”?*
- *Cosa sento quando mi relaziono allo spazio nel quale so di avere margine di azione?*
- *In che misura mi sento autorizzata/o a “stare” e in che misura mi sento autorizzata a “muovermi”?*

Il primo confine del tuo corpo

Porta attenzione alla pelle.
È il primo confine del corpo.

- *Qual è l'ultima volta che ho avuto i brividi, la pelle d'oca, in relazione a qualcosa?*
- *Quali sono i modi con cui, fino ad oggi, la mia pelle ha provato a dirmi qualcosa?*

Il confine

Scegli un colore/materiale.
Disegna sul foglio il tuo confine adesso.



- *Il confine viene spontaneo o lo devo “pensare”?*
- *È continuo, spezzato, spesso, sottile? E’ permeabile o saldo?*
- *Da chi ho imparato che proprio questo è il CONFINE in cui posso permettermi di stare?*
- *Che succede nel corpo se modifico questo confine e sperimento altro? Quali movimenti mi permettono di sperimentare? Sento che il mio spazio interiore sia in grado di contenere il movimento che segue?*

Dentro e fuori

Osserva: cosa è “dentro” e cosa è “fuori” per te?



- *Dov'è la mia attenzione in questo momento/periodo: dentro, fuori, al margine?*
- *Sento sia facile per me stare “dentro” ora? Dove vorrei essere? Quale risorsa facilita questo movimento? L'ho già sperimentata?*
- *Cosa dovrei lasciar andare per liberare spazio e permettere altro rispetto a ciò che è stato fino ad oggi?*

Direzione

Sul foglio disegna un punto/simbolo che rappresenti la tua direzione, oggi.



- *Dove mi posiziono io nello spazio, oggi, rispetto a questa direzione?*
- *Dove va il mio sguardo?*
- *Verso cosa sento un movimento o una spinta (anche piccola)?*

Distanza

Metti un segno che rappresenti il tuo modo di relazionarti al concetto di
DISTANZA.



- *Dove ho imparato a sperimentare per la prima volta che la distanza sia proprio questo?*
- *E se dovessi seguire ciò che sento vero per me, cos'altro sarebbe?*

Vicino e lontano

Aggiungi due segni:

1. ciò che io riconosco come vicino e facilmente raggiungibile oggi
2. ciò che riconosco come lontano e complicato oggi



- *Quali convinzioni mi portano a sentire come facilmente realizzabile il passo successivo verso ciò che sento vicino? E quali risorse?*
- *Quali convinzioni mi portano a sentire come lontano e complicato il secondo punto? In che modo le risorse di prima possono facilitare i miei movimenti?*
- *In che misura ciò che sento lontano e più distante può acquisire una forma diversa che mi permetta di ridurre quella distanza?*

Confine

Ora sperimenta com è per te modificare il confine:
rendilo più rigido o più poroso (come viene).



- *Cosa sento se osservo il mio confine essere diverso da ciò che ho frequentato di più fino ad oggi?*
- *In che misura posso alterare il mio confine nei vari contesti che frequento? Dove posso permettermi di farlo e sentirmi più leggero/a? Dove, al contrario, sento delle resistenze nello sperimentare altro?*

Lo spazio che mi permetto di occupare

Osserva lo spazio che ti “prendi” nel foglio.



- *Senti sia poco o tanto?*
- *Rispetto a cosa senti sia poco?*
- *Rispetto a cosa senti sia tanto?*

Compensare lo spazio vuoto

Disegna un gesto/segno che rappresenti cosa fai per “compensare”, per riempire gli spazi vuoti.



- *Che succede se resto negli spazi vuoti senza riempire?*

Sì e no

Metti due simboli: un sì e un no.
Dove stanno nel tuo territorio?



- *Da quale bisogno, intento e postura interiore nasce il mio sì quando accade?*
- *Da quale bisogno, intento e postura interiore nasce il mio no quando accade?*

Autorità e riconoscimento

Segna sul foglio qualcosa che rappresenti ciò che per te è “autorità”.
Ora segna qualcosa che rappresenti ciò che per te è “riconoscimento”.



- *Cosa sento in relazione a ciò che percepisco come autorità? Osservo le distanze e il posizionamento di ciò che ho segnato come autorità dal resto degli elementi.*
- *Cosa sento in relazione a ciò che percepisco come riconoscimento? Osservo le distanze e il posizionamento di ciò che ho segnato come autorità dal resto degli elementi.*

Il “movimento verso...”

Traccia una linea o qualcosa che rappresenti il tuo modo di camminare verso ciò che desideri.



- *Il movimento è diretto, interrotto, lineare, intrecciato?*
- *Com'è quando sono ancora distante e com'è quando sono quasi al passo decisivo?*
- *C'è qualcuno, prima di me ha percorso questa linea proprio nel modo che oggi sto replicando anch'io?*

Appartenenza ed esclusione

Scegli due colori: appartenenza ed esclusione.

Metti un puntino o un simbolo nel tuo disegno in ogni elemento che è presente, con il colore di riferimento. Lasciati guidare dalle sensazioni del corpo.



- *Di cosa mi accorgo?*
- *A partire da qui, qual è il prossimo passo che sento davvero possibile per me?*
- *In che modo mi accorgerò di averlo fatto?*

Osservazione

Guarda tutto il foglio dall'alto.
Cosa vedi ora che prima non vedevi?



- *Quale intuizione arriva?*
- *Cosa si è alleggerito, anche di poco?*