PSICOTERAPICAMENTE
ASSOCIAZIONE

CUS Napoli a.s.d.

IN-CORPO
L'oscillazione del sentire

Il corpo non è semplice oggetto, ma soggetto vissuto, risorsa educativa e campo esperienziale capace di vibrare in connessione con l'altro e con il mondo

Condotto da:
Dott.ssa Roberta Esposito, Piscologa
Dott.ssa Marcella Roca, Psicologa

QUANDO?
Giovedì
18:00

DOVE?
CUS (Centro Sportivo Universitario)
Via Campegna, 267
80124 NAPOLI

ATTIVITÀ

DOVE SENTI IL SUONO?

Esperienza di ascolto sensibile del corpo e delle vibrazioni sonore.

LE PARTI NEL CORPO

Riconoscimento e consapevolezza delle diverse zone corporee e delle sensazioni ad esse associate.

DIALOGARE CON IL CORPO

Laboratori di movimento consapevole: senza parole, si parla tramite gesti per qualche minuto

DESCRIVERE IL CORPO ED ESPRIMERE IL SENTIRE

Attività creative: Come ti descriveresti a una persona che non può vederti? Successivamente, laboratorio per creare un prodotto

Enti proponenti

PSICOTERAPICAMENTE – Associazione per lo sviluppo psicologico e il benessere psicosociale opera, da oltre quindici anni, nel Terzo Settore e nell'ambito dello sviluppo psicosociale per il perseguimento, senza scopo di lucro, di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale.
L'associazione realizza corsi teorico-pratici a carattere formativo (anche con accreditamento ECM), promuove attività di studio, ricerca, informazione e prevenzione in ambito psicologico e psicosociale, attiva collaborazioni con enti pubblici e privati, nazionali e internazionali, e sostiene progetti di riqualificazione sociale e professionale. Inoltre, organizza sezioni sociali dedicate a soggetti appartenenti a fasce di marginalità (minoranze etniche, portatori di handicap, giovani, terza età).

Durata

- 4 mesi
- Un incontro al mese della durata di 1 ora e 30 minuti ciascuno

---

Introduzione

Che cosa significa oggi *possedere* un corpo? La domanda, che sembra elementare, è in realtà vertiginosa.

Non è più sufficiente pensare al corpo come a una semplice proprietà, un involucro che ci appartiene e che possiamo governare a piacimento. Lo sappiamo bene: troppo spesso ne siamo spettatori impotenti, vittime delle sue fragilità, oppure artefici parziali di trasformazioni che la medicina, la tecnica e la cultura ci rendono possibili. È in questa tensione — tra padronanza e smarrimento, tra dominio e vulnerabilità — che si colloca la riflessione di Vittorio Lingiardi in *Corpo, umano*, libro da cui è nata la proposta di questo progetto.

Il libro si muove come un viaggio attraverso tre stanze: il corpo ricordato, il corpo dettagliato, il corpo ritrovato. E in ciascuna di queste tappe si avverte come la corporeità sia molto più di un dato biologico: è memoria, affettività, linguaggio, sintomo.

Lingiardi intreccia scienza, mito, letteratura e arte per restituirci l'esperienza concreta del vivere in un corpo. Ci mostra, ad esempio, come un attacco di panico possa simulare un infarto, o come un gesto di autolesione traduca un dolore che non trova parole. E al tempo stesso ci invita a considerare il corpo come scena primaria di desiderio, identità e relazione.

In questo senso, la questione del "possesso" del corpo non ha una risposta univoca: siamo padroni quando lo curiamo e lo coltiviamo, spettatori quando ci sorprende con le sue reazioni impreviste, vittime quando ci ammala o ci tradisce, artefici quando lo trasformiamo con scelte estetiche, terapeutiche, persino simboliche. Lingiardi suggerisce che la vera sfida sta nel riconciliarsi con questa complessità, nel "ritrovare" il corpo come compagno di viaggio, non come semplice oggetto da addomesticare.

Ecco allora che la virgola del titolo — *Corpo, umano* — si fa segno di una pausa necessaria: un invito a ripensare la distanza e la prossimità tra il corpo e l'umano, tra l'organismo e l'esperienza vissuta. Perché possedere un corpo, oggi, significa innanzitutto accettare di abitarne le contraddizioni, senza mai ridurlo a un'unica dimensione.

È proprio a partire da questa riflessione che nasce il progetto IN – CORPO, L'oscillazione del sentire. L'obiettivo di IN – CORPO è quello di dare risonanza alla connessione, ormai sempre più forte e impossibile da trascurare, tra la mente e il corpo attraverso una serie di attività laboratoriali ed esperienziali che mirano a ritornare al corpo mediante le emozioni.

Il corpo non è semplice oggetto, ma soggetto vissuto, risorsa educativa e campo esperienziale capace di vibrare in connessione con l'altro e con il mondo. Pratiche corporeo-meditative (respiro, silenzio, movimento, ascolto sensibile) diventano strumenti per promuovere presenza, empatia e appartenenza.

Le emozioni hanno sempre una risonanza corporea: la paura accelera il battito cardiaco, la rabbia aumenta la tensione muscolare, la tristezza abbassa il tono posturale. Allo stesso modo, posture e respirazione influenzano la mente, evidenziando l'importanza di pratiche che favoriscano consapevolezza e armonia corporea.

Attività previste

1. **Dove senti il suono?**
    - Esperienza di ascolto sensibile del corpo e delle vibrazioni sonore.

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: Laboratorio di **ascolto sensibile**: ai partecipanti vengono proposti suoni di diversa intensità, tonalità e durata.

A ciascuno viene chiesto di osservare e verbalizzare **in quale parte del corpo percepisce la vibrazione sonora**, per stimolare:

- consapevolezza corporea,
- connessione tra stimolo esterno e risonanza interna,
- capacità di attenzione e ascolto.

L'attività si svolge in gruppo, con momenti individuali di percezione e successiva **condivisione guidata** delle esperienze.

2. **Le parti nel corpo**
    - Riconoscimento e consapevolezza delle diverse zone corporee e delle sensazioni ad esse associate.

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: Laboratorio di **associazione simbolica**: ai partecipanti vengono fornite immagini evocative (es. pioggia, sole, vento, oggetti naturali o simbolici).

Viene consegnato un **cartonato di un corpo umano** su cui ciascun partecipante è invitato ad **attaccare le immagini** in corrispondenza delle parti del corpo in cui percepisce una connessione o una risonanza emotiva con il simbolo proposto.

L'obiettivo è:

- favorire la **consapevolezza delle sensazioni fisiche**,
- stimolare il **collegamento tra immaginario, emozioni e corporeità**,
- promuovere la **narrazione personale** attraverso un linguaggio visivo e metaforico.

L'attività si conclude con una **condivisione guidata** in gruppo, per valorizzare le diverse interpretazioni e rafforzare l'ascolto reciproco.

3. **Dialogare con il corpo**
    - Laboratori di movimento consapevole: senza parole, si parla tramite gesti per qualche minuto

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: Il laboratorio invita i partecipanti a "parlare" con il corpo, senza usare le parole. Dopo un breve riscaldamento corporeo guidato (esercizi di respirazione, mobilità e percezione del corpo nello spazio), vengono proposte brevi sequenze di **dialoghi gestuali** in coppia o in gruppo.

4. **Descrivere il corpo ed esprimere il sentire**
    - Attività creative: Come ti descriveresti a una persona che non può vederti? Successivamente, laboratorio per creare un prodotto (es. dipinto)

DESCRIZIONE ATTIVITÀ: Laboratorio di **creazione simbolica**: dopo la prima fase di descrizione, ai partecipanti viene consegnato un **foglio bianco** su cui **rappresentare** un doppio ritratto da un lato un corpo "realistico", dall'altro "la mente".

Fasi del progetto

1. **Preparazione e avvio**
    - Due psicologhe condurranno il gruppo e le attività
    - Gli incontri si svolgeranno una volta al mese per un'ora e trenta alle ore 18:00
    - Verrà pubblicato un avviso attraverso il CUS (centro sportivo universitario) per raccogliere le adesioni.

2. **Accoglienza e introduzione**
    - Presentazione del progetto e dei suoi obiettivi
    - Attività di conoscenza reciproca
    - Prima esperienza laboratoriale sull'"oscillazione del sentire"

3. **Sperimentazione corporea ed espressiva**
    - Laboratori esperienziali

4. **Elaborazione e riflessione**
    - Discussione guidata post-attività per trasformare esperienza corporea in consapevolezza emotiva
    - Condivisione in gruppo

5. **Chiusura e restituzione**
    - Incontro conclusivo con sintesi del percorso
    - Eventuale realizzazione di un prodotto finale
    - Valutazione qualitativa dell'impatto tramite feedback dei partecipanti

---

Obiettivo Generale

Promuovere il ben-essere psicofisico dei partecipanti attraverso la consapevolezza corporea, l'espressione delle emozioni e la relazione empatica, favorendo una connessione armonica tra mente, corpo e contesto sociale.

Obiettivi Specifici

1. **Sviluppare consapevolezza corporea**
   - Favorire il riconoscimento delle sensazioni fisiche e delle emozioni associate alle diverse parti del corpo.

2. **Accrescere la capacità di ascolto e presenza**
   - Stimolare la percezione sensibile, la concentrazione sul momento presente e l'attenzione alle proprie reazioni corporee ed emotive.

3. **Potenziare le competenze relazionali ed empatiche**
   - Favorire la sintonizzazione con gli altri attraverso attività di gruppo che stimolino ascolto, scambio e cooperazione.

4. **Sostenere l'espressione creativa e narrativa del sentire**
   - Utilizzare strumenti come voce, suoni e gesti per facilitare l'elaborazione e la condivisione delle esperienze interiori.

5. **Favorire la riflessione e la sintesi delle esperienze**
   - Trasformare le esperienze corporee in consapevolezza emotiva attraverso discussioni guidate.

Destinatari

Giovani adulti (20 - 30 anni) e adulti (30 - 40 anni)