

IL CORPO DEL SOGNO

Un luogo, una via

Di Simona Vigo

Il mondo è ciò che sogni: la via

Il *Corpo del Sogno* è una pratica psico-corporea che appartiene al Corpus Metodologico della Biotransenergetica. E' una pratica che fornisce strumenti concreti per percorrere una via di realizzazione interiore. Possiamo dire che il Corpo del Sogno è una via nella via. Una via che ha un cuore, una mente, un corpo. Una via che indica un percorso di evoluzione personale: fornisce mappe e chiavi per aprire le porte della consapevolezza, ti insegna *come* praticare una disciplina ma *cosa* cercare, *dove* arrivare... questo solo tu puoi saperlo. Una via iniziatica che ti educa al rispetto, alla responsabilità, alla compassione, al coraggio, alla forza interiore, alla determinazione, all'onestà, alla fiducia, alla resa, al perdono, all'onore, all'umiltà ma soprattutto ti insegna il *senso sacro dell'esistenza*. Una via di *responsabilità e consapevolezza*: non ti dice cosa devi fare ma *come fare per fare quello che devi*, perché quello che devi fare solo tu puoi saperlo. Una via che passa per la propria, inalienabile *esperienza interiore* ma ti offre generosamente l'esperienza di coloro che l'hanno percorsa prima di te. Come tutte le vie è *sia pratica che contemplativa*. La conoscenza senza la pratica è come un corpo senza vita, ma la pratica senza conoscenza rischia di esaurirsi in esperienze transitorie e non trasformanti. E' una via in cui la coscienza si sperimenta e riflette su se stessa per sperimentarsi nuovamente. E' una via non progressiva ma *creativa* che procede per salti intuitivi e illuminazioni (*insight*), ma che *crea le condizioni* perché queste possano avvenire attraverso una *rigorosa disciplina*. E' una via che predilige il paradosso alla logica, la circolarità alla linearità, la metafora e l'analogia alla logica, il linguaggio poetico dell'anima all'analisi dell'intelletto. Non rinnega la realtà dell'esperienza quotidiana, anzi la onora come via per la verità. Si ispira alla saggezza delle antiche tradizioni spirituali e sciamaniche e alle nuove scoperte della fisica quantistica.

Il luogo

Il *Corpo del Sogno* è insieme un *luogo* ed una *via pratica* per raggiungerlo. Ogni grande tradizione spirituale ha nominato quel luogo con diverse metafore: la Coscienza Suprema, il Regno dei Cieli, il Nirvana, il Nagual, il Dharma, il Tao, il Fondamento, la Sorgente, l'Infinito, l'Assoluto, il Sé Transpersonale. Gli aborigeni australiani lo hanno definito il *Corpo del Sogno*. Quel *luogo* è uno stato di coscienza. Lo stato di coscienza in cui *puoi vedere le cose come sono, oltre le illusioni della mente*. Abbiamo degli *alleati* in grado di condurci là: sono le forze archetipiche della psiche, principi originari attraverso cui la psiche universale si manifesta in tutte le forme del vivente.

Gli alleati della psiche

Ogni qualità della natura umana è archetipica. Vale a dire che è la manifestazione sul piano fenomenico di un'Essenza che si esprime attraverso una determinata forma o carattere. A partire dagli elementi della natura che sono i principi elementali della vita: aria, terra, acqua, fuoco. Ognuna di queste forze si traduce nell'individuo sottoforma di una costellazione di qualità e caratteristiche spirituali comuni a tutti gli esseri umani e per questo definiti archetipi (principi originari) dell'inconscio collettivo. Nel *Corpo del Sogno* sono chiamati *Orixàs*, per onorare l'antica tradizione sciamanica brasiliana che ha ispirato la Biotransenergetica.

Sappiamo dalla fisica quantistica che tutte le cose, materiali e immateriali, sono *campi di energia vibrante in incessante movimento*. Attraverso la nostra esperienza interiore possiamo comprendere di essere costantemente immersi in un campo transpersonale di principi archetipici, vivo e attivo che informa della sua energia il nostro campo organismico a tutti i livelli: fisico, energetico, emotivo, mentale, spirituale. Un *Orixà* quindi, diventa non solo una qualità che possiamo risvegliare dentro di noi, ma anche una *forza spirituale* che si esprime nella totalità della

nostra esperienza modificandola a tutti i livelli. L'esperienza transpersonale cura l'esperienza personale facendoci immergere in un campo più ampio in cui si possono contattare le qualità che ci mancano o di cui abbiamo bisogno risvegliandole dentro di noi attraverso moventi, respirazione e visioni consapevoli. In questo modo possiamo avere un'esperienza integrale, cioè che coinvolge tutti i livelli del nostro corpo-mente o matrici organismiche: fisico, energetico, emotivo, mentale e spirituale. E' una prassi "diretta" come ci insegna la tradizione sciamanica: impariamo a conoscere l'archetipo diventando l'archetipo. Possiamo sperimentarne le qualità energetiche a tutti i livelli del nostro sistema organismico a seconda della nostra disponibilità a lasciare tutto ciò che già sappiamo di noi, svuotandoci di ogni opinione che abbiamo su noi stessi per essere "informati" dalla saggezza dell'archetipo.

La pratica

Nella pratica del Corpo del Sogno impariamo che ogni movimento è un gesto di potere e il pensiero, l'emozione e il sentimento sono vibrazioni in grado di cambiare lo stato di coscienza. Ogni gesto è una preghiera che può essere esaudita creando le condizioni giuste, allineandosi al flusso ritmico e dinamico delle forze archetipiche.

Alleati e maestri

Le persone che partecipano ai miei gruppi di Corpo del Sogno sono tra loro molto diverse. Ognuna di loro tuttavia, almeno una volta, ha avuto un'esperienza integrale, è entrata in risonanza con una forza archetipica in modo particolare. Quella forza che era la sua cura in quel momento. Tutte loro, indipendentemente dalle loro aspettative, hanno compreso cosa significa espandere la coscienza. Hanno una consapevolezza più ampia. Molte di loro hanno modificato la postura e la struttura di fisica. Alcune di loro hanno perso peso, altre hanno assunto una posizione più ferma e sicura. Alcune hanno acquisito sicurezza e radicamento, altre morbidezza e fluidità. Ad alcune è cambiato il timbro della voce, è diventato più pulito e più sicuro. Nessuna di loro ha fatto di un Orixà una divinità da celebrare religiosamente, ma una forza psichica e spirituale da integrare e onorare. Ogni volta che il lavoro finisce hanno una luce nuova nello sguardo. A volte soffrono, ma senza più commenti né giudizi. Parlano di limiti e interruzioni da armonizzare e di fiducia nella saggezza della forza che cura quando diventa una qualità da risvegliare e integrare. Si confrontano coraggiosamente con le qualità che incontrano, nella loro mancanza, nelle loro ombre e nei loro eccessi. Mi confermano ogni volta la validità della via, sono i miei maestri.

Credo sia questo che amo tanto nel Corpo del Sogno: è una pratica che tira fuori il mistero divino che c'è in te. Il potere che ti qualifica come essere umano, passando dalle ombre e dalla sofferenza e ti rende grande, facendoti umile. È il paradosso che si fa vita, la contemplazione che diventa pratica, il dio che diventa sangue, il cerchio che si chiude, il viaggio che segna una via, la domanda che diventa risposta, il cercatore che diviene *colui che trova*.