

**Pubblicato in
CONMUOVETE Y MUEVE EL MUNDO**

LASCIATI COMMUOVUERE E MUOVI IL MONDO

**Conferenze per la celebrazione del 15 ° anniversario del master in Danza Movimento Terapia
Università Autonoma di Barcellona**

Presenza al corpo- Presenza al mondo

di María Elena García

"Se sei in me, allora sai che sono pieno di speranze, paure e dubbi, che sono forte e allo stesso tempo vulnerabile. Sai che desidero essere visto, accolto con favore. Se sono in te, allora conosco la tua speranza, le tue paure, la tua forza e la tua vulnerabilità. So che vuoi essere amato proprio come sei."

Janet Adler

Introduzione

È difficile dire con precisione scientifica che la situazione attuale è più grave che in altri tempi, ma si sente, attraverso ciò che si dice nei media, o nelle conversazioni tra amici, che la percezione diffusa è oggi quella di un mondo mosso da intensi e accelerati processi di trasformazione. È quindi logico che come danza / movimento terapeuti ci interroghiamo sul ruolo che la nostra disciplina dovrebbe e / o potrebbe avere nell'attuale panorama sociale. Questo significa riflettere su quali possono essere gli approcci, le impostazioni e le risorse più appropriate, considerare quali possono essere i contributi positivi della disciplina per questo mondo in movimento, ma anche essere disposti a cambiare il modo di lavorare, senza che ciò significhi perdere l'essenza di esso.

Questo articolo nasce motivato dal titolo imperativo di questo congresso "Con-move and move the world"(Lasciati commuovere e muovi il mondo). Ha inizio da un'intuizione che mi accompagna da parecchio tempo, e cioè che in tutto il vasto campo della DMT, il Movimento Autentico¹, per le sue caratteristiche, è una delle pratiche che ha più risorse per risvegliare la disposizione umana a lasciarsi commuovere davanti al mondo. Senza di essa è impossibile trovare modi per "muoversi" che possano dare un contributo significativo all'equilibrio e al benessere sociale. Riteniamo inoltre che i suoi principi, non necessariamente la pratica strutturata nelle sue forme più ortodosse, possano servire da base per forme di prevenzione ed evoluzione collettiva, soprattutto se offerti in tenera età.

Le mie considerazioni, giacché sono il risultato di un'intuizione, sebbene forse sarebbe più appropriato parlare di certezza soggettiva, non saranno "evidence-based", ma saranno sostenute dalla mia esperienza come praticante, come conduttrice di gruppi di Movimento Autentico e come terapeuta che include questa disciplina nel proprio setting.

Il focus di quest'opera ruota attorno alla dimensione di consapevolezza (mindfulness) del Movimento Autentico, cioè al suo potenziale di favorire un tipo di presenza, a noi stessi e agli altri, che facilita le relazioni umane. Per contestualizzare questo approccio, partiremo da una breve analisi dell'immagine che il mondo occidentale ha delle proprie difficoltà, indubbiamente sostenute da alcuni dati, e delle conseguenze che essa ha sulle persone. Successivamente considereremo

¹ Sebbene il Movimento Autentico e la DMT nascano da fonti diverse, il primo è attualmente così integrato nella formazione e nella pratica terapeutica delle DMT che riteniamo opportuno includerlo nell'ampio universo del secondo.

l'attuale diffusione di diverse forme di mindfulness, vista come una risposta naturale alla necessità di sviluppare, a livello globale, un maggiore grado di consapevolezza che faciliti la regolazione emotiva, la comprensione reciproca e il benessere. Affronteremo poi l'essenza consapevole del Movimento Autentico e la sua specificità di consapevolezza "incarnata"² e relazionale.

La conclusione offrirà semplicemente alcune idee su come utilizzare i principi e gli insegnamenti del Movimento Autentico per adattare la pratica a contesti diversi, come l'educazione, la prevenzione in contesti generali e diversi, nella speranza di contribuire a forme di relazione più serene che possano realizzare, seppur parzialmente, il paradigma della società aperta e interculturale.

Visioni del mondo

C'è un certo consenso, in campo sociologico, psicologico e anche nella DMT (Bauman, 2014, Adler, 1994) sul senso di isolamento e incertezza che si vive nella società occidentale contemporanea, rafforzato dalla perdita di punti di riferimento come la comunità o lo Stato, che sono stati per uomini di altri tempi fonte di sicurezza e senso di appartenenza. "Troppi di noi non si sentono parte di nulla se non forse per la rete di impegni che abbiamo creato nelle nostre agende" (Adler 1996, p. 191)

Per Zigmund Bauman, la paura è "il demone più sinistro tra tutti coloro che nidificano nella società aperta del nostro tempo" (Bauman, 2014, Prologo, para.13). Sebbene gli stessi autori che denunciano questo clima sostengano che questa società è in realtà più sicura che in altri tempi, ci sono cause che giustificano questa paura, terrorismo, cambiamenti climatici, crisi finanziarie, flussi migratori, affetti precari, conflitti regionali, ecc. La diffusione planetaria delle informazioni fa sì che queste cause di rischio siano tutte percepite contemporaneamente, si sentano coesistenti, come se fossero presenti in ogni momento. Secondo Marc Augé questa giustapposizione dei vari pericoli "li amplifica e li semplifica allo stesso tempo, dando origine a un'unica paura globale, diffusa e indistinta" (2008 par. 3) che si traduce in un'esperienza di impotenza e fatalismo (Augee, 2008) e (Oliverio Ferraris, 2013).

Un eccesso di individualismo e una certa disorganizzazione del substrato di norme e significati necessari per dare senso alla vita, hanno come corollario un aumento della mancanza di fiducia negli altri (Oliverio Ferraris 2013), che diventa "un'ossessione per l'altro, confondendo tutte le categorie di alterità, e la paura del futuro" (Augé 2013. cap.1 para 5). A livello individuale, l'altra faccia dell'individualismo si manifesta nella paura di sbagliare, di essere giudicati, di non essere apprezzati, di non essere amati o stimati, di essere discriminati o esclusi. L'attenzione esagerata alle prestazioni, al riconoscimento, alla visibilità sono fonti di stress; e quando il malessere psichico diventa più acuto vediamo crescere i casi di depressione, che secondo i dati dell'OMS sono aumentati del 18% tra il 2005 e il 2018. (

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/campaign-essentials/es/>). La depressione

2 L'espressione "embodied" o incarnata è usata qui per caratterizzare ogni pratica che cerchi il recupero dell'unità corpo/mente attraverso il movimento spontaneo e l'attenzione al corpo sentito. "Nella prospettiva incarnata, sia la cognizione che gli affetti sono radicati nel presente e nel passato del corpo" "La cognizione (compresa la percezione, la memoria e il linguaggio) è radicata nel corpo e può essere descritta in termini di funzioni" (Koch 2006). Traduzione dell'autrice.

che colpisce tutti i piani della vita può, nella peggiore delle ipotesi, portare al suicidio, che è sempre la seconda causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 29 anni.

Il malessere individuale ha un impatto a livello collettivo, dando corpo a movimenti sociali che reagiscono proiettando le proprie paure e la propria insicurezza su chiunque possa essere considerato straniero; gli immigrati sono quindi visti come portatori di ogni sorta di minacce oscure. Paradossalmente questa demonizzazione e polarizzazione tra "Io" e "l'altro" è una risorsa per rafforzare un'identità fragile (De Pistoia, 2007).

Così vediamo campagne elettorali basate sulla promessa di chiudere le frontiere o di "spedire" gli immigrati a "casa loro", e vediamo la proliferazione di muri che separano, attualmente circa 68 o 70 distribuiti in tutti i continenti, mentre nelle città crescono i quartieri protetti dove le classi benestanti si rifugiano.

La coscienza necessaria

Insieme all'impotenza è facile sentirsi in colpa quando veniamo a contatto con la sofferenza della terra e delle sue creature, senza essere in grado di trovare soluzioni per essa. Siamo tutti un po' esiliati, abbiamo dimenticato "l'interconnessione essenziale tra l'individuo e tutti gli esseri" (Adler, 1996, p.191). Dimenticanza che è avvenuta parallelamente all'esilio del corpo, il quale può essere visto come conseguenza e, in un certo senso, anche come causa dei disordini del mondo. Dimenticando la nostra connessione con il corpo, non siamo in grado di vederci come un microcosmo del tutto. È necessario recuperare la conoscenza incarnata della nostra appartenenza alla comunità umana e alla terra. Pensiamo che questo sarà possibile solo con una crescita della coscienza che, come le emozioni e i sentimenti³, ha uno stretto rapporto con il corpo. "La coscienza nasce quando il cervello acquisisce il potere di raccontare una storia senza parole che si sviluppa all'interno dei confini del corpo, la storia... degli stati dell'organismo vivente" (Damasio 2000, p.47)

Tuttavia, è noto che possiamo usare la mente⁴ per prevenire la percezione di determinati sentimenti, sia per l'azione dei meccanismi di difesa o semplicemente per la quantità di attenzione che l'ambiente ci richiede. Sebbene, come sostiene lo stesso Damasio (2000), una certa cecità verso gli stati interni del corpo possa essere stata utile per facilitare la complessità dello sviluppo culturale e tecnologico, ha comunque un prezzo. A poco a poco ha consolidato il nostro allontanamento dal corpo causando in un certo senso una disumanizzazione, poiché tende a impedirci di catturare l'origine e l'essenza di ciò che chiamiamo Sé. Il prezzo è, a nostro avviso, troppo alto a causa delle sue conseguenze in termini di salute mentale, di conflitti sociali e, possiamo azzardare, anche di salute fisica.

È quindi necessario un nuovo salto nello sviluppo della coscienza che rafforzi la capacità collettiva di "sentire" che "sotto tutte le nostre immagini del mondo c'è l'immagine del nostro corpo pulsante

³ Qui usiamo la parola sentimenti come rappresentazioni mentali di un'emozione o variazioni nello stato dell'organismo. (Damasio 2000)

⁴ Consideriamo la mente alla maniera di Siegel come "Un processo che regola il flusso di energia e informazioni" (2009, p13)

di vita" (Damasio, 2000 p.46). In altre parole, significa sviluppare la capacità di essere presenti alla nostra esperienza, utilizzando il nostro potenziale di attenzione per raggiungere uno stato di ascolto, di auto-osservazione che ci permetta di portare alla coscienza ciò che è implicito; e alla coscienza stessa di diventare testimone di se stessa.

Quasi tutte le culture, e le diverse tradizioni spirituali, hanno sviluppato pratiche che aiutano a coltivare la consapevolezza del momento che si vive. All'interno di queste possiamo includere diverse forme di meditazione e preghiera, ma anche discipline che includono il corpo. Nel suo modo secolare la mindfulness, prendendo elementi di queste tradizioni, si va affermando in Occidente, manifestando la sua influenza in diversi campi. Scienziati, praticanti della spiritualità buddista, psicologi e filosofi dialogano aprendo un territorio comune in cui le scoperte dell'una e la saggezza esperienziale dell'altra si sovrappongono.

Sentire ed essere sentiti

La mindfulness è uno stato di coscienza che comporta dirigere l'attenzione momento per momento alla propria esperienza (Brown e Ryan, 2003). Diversi tipi di pratiche utilizzano percorsi diversi per raggiungere questo obiettivo. Tuttavia, secondo Shapiro, Carlson, Astin e Freedman è possibile distinguere alcuni aspetti comuni (2009):

- L'intenzione che porta alla pratica, che può spaziare dal semplice desiderio di ridurre lo stress al desiderio di vivere la compassione verso tutti gli esseri.
- L'attenzione, aperta a ciò che può emergere, sospendendo giudizi e interpretazioni.
- La disponibilità a utilizzare la propria attenzione con una qualità affettuosa, compassionevole, accogliente e premurosa.

Sebbene le diverse forme di meditazione o mindfulness siano generalmente pratiche individuali, anche se sono fatte in gruppo, forse a causa della necessità di rispondere al frequente isolamento e al senso di solitudine della nostra società, stanno emergendo forme di consapevolezza relazionale (Kramer, 2016, Beardall e Surrey 2013), appositamente strutturate per essere praticate in relazione.

Movimento Autentico e Mindfulness

Ciò che caratterizza la pratica del Movimento Autentico è proprio un rapporto, il rapporto tra una persona che si muove (il mover)⁵ e un'altra che ne è il suo testimone. La prima entra nell'esperienza chiudendo gli occhi, con l'intenzione di mantenersi presente agli impulsi che stanno emergendo e prendendo forma attraverso il movimento. Allo stesso tempo, indirizza l'attenzione alla sua esperienza interiore, alle immagini⁶, ai sentimenti, ai pensieri, ai ricordi o alle parole, che possono sorgere. La seconda, il testimone, nel silenzio e con gli occhi aperti contempla sia l'azione del mover, che la propria esperienza interiore. In entrambi i casi, come in ogni pratica di mindfulness, si cerca di mantenere un atteggiamento di curiosità, apertura e accettazione, senza interpretazione e senza giudizio. Attraverso questa intima esperienza relazionale, può crescere la consapevolezza, sia del mover che del testimone esterno.

⁵ Per comodità e per rispetto della tradizione del Movimento Autentico chiameremo "mover" la persona che si muove

⁶ Intendiamo per immagine "una configurazione mentale in una qualsiasi delle possibili modalità sensoriali, ad esempio un'immagine tattile o l'immagine di uno stato di benessere" (Damasio 2000, p.22)

La particolare cura posta nello sviluppo di un rapporto ricettivo, rispettoso e accogliente tra mover e testimone, è il modo attraverso il quale il Movimento Autentico favorisce, nei praticanti, la scoperta e la crescita del proprio potenziale di compassione verso tutti gli esseri. In questo modo, il Movimento Autentico, si collega direttamente con le antiche tradizioni che alimentano le attuali pratiche della Mindfulness.

Principi generali di forma. Fu Mary Whitehouse a porre le basi per quella che sarebbe poi diventata una disciplina articolata. Ad una conoscenza approfondita del movimento, frutto della sua formazione di danza, in Europa con Mary Wigman e negli Stati Uniti con Matha Graham, si unirono i suoi studi junghiani. Questi ultimi le hanno dato "la base per usare una prospettiva simbolica nell'esplorazione delle immagini interne del mover e del testimone" (Adler 1994, p116). Per Wigman permettere al corpo di muoversi a modo suo, attendere pazientemente l'impulso interiore lasciandolo emergere così come arriva, favorisce il dispiegamento di nuove capacità, rende possibili nuovi comportamenti che possano essere al servizio del processo di individuazione.

Quando il movimento era semplice e inevitabile, senza che potesse essere modificato, indipendentemente dal fatto che fosse limitato o parziale, allora diventava ciò che io chiamo "autentico", poteva essere riconosciuto come genuino, appartenente a quella data persona. Autentico è l'unica parola che mi ha fatto pensare a quella verità implicita, una verità non appresa ma presente pronta per essere vista in certi momenti" (Whitehouse 1979, p.81)

Due discepoli di Mary Whitehouse, Joan Chorodow e Janet Adler, con le quali ho avuto il privilegio di studiare, hanno contribuito a diffondere e spiegare le potenti intuizioni della pioniera. La prima approfondendone la sua importanza e il suo valore come immaginazione attiva nel rapporto terapeutico, la seconda definendo una pratica formalizzata che ha iniziato a chiamare "Movimento Autentico", la cui essenza, come è stato detto, è il rapporto tra il mover e il testimone esterno. Per entrambe "il lavoro del movimento Autentico è quello di sviluppare un testimone interiore, che è un modo di intendere lo sviluppo della coscienza" (Adler 2006, p.14).

La disciplina insegnata da Janet Adler si evolve da una forma a due a una forma di gruppo. Anche l'evoluzione del testimone interiore nel mover e nel testimone avviene gradualmente, una precede l'altra, poiché prima è necessario dare origine alla ricerca e allo spiegamento della coscienza del mover. Questo è un compito intrapersonale che deve essere sostenuto dalla presenza di un testimone esperto che offre uno sguardo simile a quello che una madre ricettiva può offrire al suo bambino.

Il mover. Grazie all'incontro con un testimone esterno accogliente e compassionevole, il mover affronta la crescita della sua coscienza e impara a "distinguere tra immergersi nel movimento stesso o essere in un rapporto di dialogo con esso" e, "in certi momenti di grazia, arriva a conoscere uno stato di unità in cui non c'è separazione tra il Sé in movimento e il testimone interiore" (Adler 2006, p.22)

Il testimone. Man mano che il mover amplifica la coscienza incarnata (embodied), integrando l'esperienza vissuta nel corpo anche con la parola, si apre in lui/lei il desiderio di testimoniare a sua volta il movimento degli altri. Quindi il passo successivo è imparare a usare la propria risonanza istintiva al movimento del mover per offrire a sua volta le parole che parlano di quell'esperienza. Stimolato dal desiderio di accettare il mover così com'è, il testimone pratica

l'arte di vedere, di vedere chiaramente e, mentre interiorizza il mover, osserva anche i giudizi, le interpretazioni e le proiezioni che il rapporto può averle stimolato. Con l'avanzamento della pratica il testimone esperto cede il suo ruolo ai nuovi testimoni e i ruoli (tra mover e testimone esterno) si alternano

Il cerchio. Attraverso diversi passaggi, che non descriveremo qui, arriviamo naturalmente alla pratica in gruppo:

Man mano che ognuno inizia a sentirsi accompagnato dalla presenza degli altri, prende forma un crescente senso di libertà. Ogni testimone impara dagli altri e dal modo in cui i diversi mover descrivono le esperienze.

[..]. il testimone interiore di ciascuno si esercita ad includere la presenza esterna di varie personalità, il che richiede una maggiore consapevolezza degli strati interiori di esperienze interconnesse e coesistenti (Adler2006, p100)

Nel momento di gruppo la pratica del Movimento Autentico si svolge in cerchio, un cerchio che evoca la tipica disposizione dei momenti comunitari in quasi tutte le tradizioni culturali. I partecipanti alternano i ruoli di mover e testimone, decidendo consapevolmente quando passare da uno all'altro.

Quando raggiungono la pratica di gruppo, i partecipanti hanno già approfondito la propria coscienza incarnata attraverso la pratica in coppia, a tre o a piccoli gruppi e sono in grado, anche in un grande gruppo, di fare ciò che sentono di dover fare. Quando i membri agiscono in questo modo, è comune che il gruppo nel suo insieme incontri momenti di sincronizzazione. Sono momenti di intensa unione che però non attaccano l'individualità, anzi possono stimolare un profondo senso di appartenenza pur mantenendo una condizione in cui l'individuazione, il compimento del proprio Sé, come lo intendeva Jung, è proprio ciò che permette di assumersi la responsabilità del proprio posto nella comunità (Adler, 1994, p.)

La coscienza incarnata, sentita attraverso il corpo di ciascuno dei partecipanti, si apre alla coscienza collettiva. La percezione dell'energia vitale condivisa è il modo di sentirsi appartenenti a quello che Janet Adler chiama il corpo collettivo, come abbiamo detto all'inizio "la connessione sentita a livello corporeo tra le persone, profondamente legata alla fonte della nostra umanità" (Adler 1994 p.193)

Relazionale e incarnato

La breve descrizione che abbiamo fatto non può tenere conto delle molteplici sfaccettature o profondità della disciplina e della pratica del Movimento Autentico. Per una migliore comprensione rimandiamo ai libri di Janet Adler e Joan Chorodow, alle raccolte fondamentali fatte da Patrizia Pallaro e all'articolo di Zoe Avstreich indicato in bibliografia. Tuttavia, ritengo che gli elementi considerati giustifichino la loro inclusione nelle pratiche di minfulness, in particolare la mindfulness relazionale.

L'importanza della coscienza consapevole è ora sostenuta anche dal punto di vista della scienza. Sulla base dei suoi "studi sull'intonazione interpersonale e sul ruolo dell'autoregolamentazione dell'attenzione focalizzata" Daniel Siegel la considera "come una forma di sintonizzazione intrapersonale" (2009, p.2) che crea le condizioni per la sintonizzazione intersoggettiva. Ciò è

accentuato nel Movimento Autentico dalla sua essenza di mindfulness relazionale, attraverso la quale, una volta raggiunto un certo livello di ascolto e ricettività reciproci, libero nell'intento di giudizi e interpretazioni, il dialogo, l'incontro stesso è un momento di elevazione della coscienza.

È chiaro che nella mindfulness relazionale ciò che emerge facilmente dalla contemplazione della coscienza sono gli elementi di stress, paura, perdita, amore, odio e altri sentimenti che hanno a che fare con la vita di relazione. Cioè ragioni di sofferenza interpersonale, di cui le tensioni sociali di cui abbiamo parlato all'inizio sono intrise. Tutte le forme di pratica consapevole cercano la de-identificazione di tali sentimenti per ottenere una chiara consapevolezza. Il praticante impara ad essere un osservatore della mente, che include automaticamente il corpo sentito. La particolarità del Movimento Autentico è che questa osservazione non è fatta in immobilità o in posizioni definite, al contrario:

la modalità giusta è definita attraverso il movimento stesso, non in una forma corporea prestabilita, ma attraverso la forma che si risveglia, o viene risvegliata dalla psiche, dallo spirito o dal Sé" (Adler, 1987 148).

Movimento Autentico; una pratica che si basa sull'apertura all'esperienza diretta del corpo come fonte di saggezza, come canale per la voce del "maestro interiore" (Avstreith, 2014, para.2)

A mio parere, queste due caratteristiche, l'essere relazionale e l'essere incarnato, sono ciò che rende il Movimento Autentico una pratica di mindfulness in grado di rispondere ai problemi di questa società che abbiamo sottolineato all'inizio, il sentimento di isolamento, di paura, di non appartenenza e di esilio del corpo. Il seguente estratto, scritto da uno dei miei studenti, mostra che questa è una certezza per coloro che hanno conosciuto il Movimento Autentico:

Ciò avviene perché, per quanto mi riguarda, si sperimenta una forma di sintonizzazione con il collettivo e si aprono i canali di fiducia. Nella mia esperienza, costruire la fiducia, e quindi sciogliere le paure, è uno dei principali risultati della pratica

Personalmente, la pratica del Movimento Autentico ha avuto su di me un effetto di guarigione della ferita causata dall'emigrazione forzata, dall'Argentina all'Italia, che ho sperimentato alla fine degli anni '70. La persecuzione politica e il terrorismo di Stato hanno spinto molti della mia generazione a lasciare il paese. È comune per il migrante, e questo è molto presente ai nostri giorni, vivere una dolorosa contraddizione tra la cultura che lo riceve e la sua origine. E' stata la pratica del Movimento Autentico, nei gruppi guidati da Janet Adler in Italia e Grecia, tra il 1992 e il 2000, e nel mio gruppo di coetanei a Roma, anche per lunghi anni, a diluire in me quell'esperienza dolorosa, sostituendola con un crescente senso di appartenenza al "corpo collettivo" (Adler,1996 p.190) e la certezza di far parte dell'intero gruppo umano. Un'esperienza vitale, radicata nel mio corpo, che ha creato uno spazio dinamico in cui le identità individuali e culturali potessero integrarsi e arricchirsi a vicenda.

Anche se ci siamo concentrati sul suo aspetto di pratica consapevole senza affrontare esplicitamente la sua dimensione spirituale, non renderemmo giustizia al Movimento Autentico se non riconosciamo prima di finire che il sentimento di appartenenza collettiva ci conduce ad esso.

Credo che i due, lo spirito e il nostro prossimo, siano inseparabili. "Ricordare che "io sono", "perché noi siamo" può favorire la libertà dalla paura e dal dubbio. Tale libertà incoraggia la speranza e la forza" (Adler, 94 anni, in Pallaro 2003, p.)

Conclusioni

Si potrebbe obiettare che la pratica del Movimento Autentico è per pochi, solo per chi ha una solida struttura dell'Io, per persone capaci di concentrazione, curiosità e disciplina. Quindi come possiamo muovere il mondo?

Abbiamo una prima risposta se pensiamo che la presenza offerta al mondo da ciascuna delle persone formate nel Movimento Autentico possa avere un effetto moltiplicatore.

Come seconda risposta torno all'ipotesi da cui sono partita. Sono fermamente convinta che sia possibile partire dai principi del Movimento Autentico per promuovere attività aperte a molti, il cui effetto può essere esteso nella società. Formare gli educatori in modo che possano veramente vedere i loro studenti e offrire loro la giusta presenza accogliente e compassionevole; insegnare ai bambini e ai giovani a vedersi, a riconoscersi reciprocamente e a comunicare le proprie esperienze con attenzione e rispetto condividendo esperienze creative di movimento; immaginare possibili applicazioni nelle relazioni interculturali, sono alcuni possibili esempi.

Guidare esperienze di questo tipo può essere un modo in cui le persone formate nel Movimento Autentico possono, sostenute dallo spirito della pratica, muovere il mondo.

Bibliografia

Adler J. (1996) *The collective body*. en(Ed.) P. Pallaro (1999) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chorodow*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Adler J. (1987) *Who is The Witness. A Description of Authentic Movement*, In(Ed.). P Pallaro (1999) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chorodow*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Adler J. (1994) *Inteviu previously published in the American Journal of Dance Therapy*, vol 16, n2, Fall/Winter 1994 en (Ed.) P Pallaro (1999) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chorodow*. London. Jessica Kingsley Publishers.

Adler J. (2002) *Offering from the conscious body: the discipline of Authentic Movement*. Rochester, Vermont. Inner Traditions,

Adler J. (1987) *Who is the Witness? A description of Authentic Movement* en (Ed.) P Pallaro (1999) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chorodow*. London Jessica Kingsley Publishers.

Augé M. (2013) *Le nuove paure*. Edizione digitale. Bollati Boringhieri editore. Torino

Augé M. (2008) *La matassa delle paure* en (Ed) Bauman, Z. (2014) *Il Demone della paura*. Edizione digitale. Editori Laterza, La Repubblica Roma

Avstreich Z. (2014) *Authentic Movement and Mindfulness in* (Ed.) Rappaport (2014) L. *Mindfulness and Arts Therapies. Theory and Practice*, London Jessica Kingsley.

Bauman, Z. (2014) *Il Demone della paura*. Edizione digitale. Editori Laterza, La Repubblica Roma

- Beardall, N; Surrey J. (2014) *Relational Mindfulness and Relational Movement in Training Dance/Movement Therapists en* (Ed.) Rappaport (2014) L. *Mindfulness and Arts Therapies. Theory and Practice*, Jessica Kingsley, London.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Damasio A.R. (2000) *Emozione e Coscienza*, Milano. Adelphi edizioni.
- Damasio A.R. (2003) *Looking for Spinoza*, Orlando. Harcourt, Inc.
- Del Pistoia D. (2007) *Globalizzazione, neorazzismo e scontri culturali*. Roma. Armando.
- Koch, S. (2006). Embodiment and creative arts therapy: From phenomenology to cognitive science. EnS Scoble (Ed.), *European Artes Therapy. Grounding the vision to advance theory and practice*. Plymouth: University Plymouth Press.
- Kramer G. (2016) *Mindfulness relazionale. Versione digitale*. Torino. Bollati Boringhieri Editore.
- Oliverio Ferraris, A. (2013) *Psicologia della Paura Ed. digitale* Torino. Bollati Boringhieri Editore.
- Siegel D. (2009) *Mindfulness e cervello*. Milano. Raffaello Cortina Editore.
- Siegel D. (1999) *La mente relazionale*. Milano. Raffaello Cortina Editore.
- Whitehouse M. (1979) *C.G. Jung and Dance Therapy en*. (Ed.) P Pallaro (1999) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chorodow*. London: Jessica Kingsley Publishers.