

IL CORPO PARLA!

Occhi e mani sono i due strumenti più importanti per comunicare. Entra in contatto con gli occhi. Immagina di autoguardarti da un punto esterno a te. Che cosa sta esprimendo il tuo volto? Porta sugli altri uno sguardo armonioso e quieto. Il rito dello sguardo comunica accoglienza, stima, fiducia, agio. Entra in contatto con gli occhi, calma i loro movimenti, se ti senti a disagio nel sostenere lo sguardo osserva il triangolo occhi-naso o i confini del volto o qualche particolare secondario. Non deviare gli occhi per non perdere la comunicazione. Hai l'abitudine di evitare lo sguardo, di guardare per terra, di portare gli occhiali neri per difenderti, di muovere le pupille in modo irrequieto? Con la consapevolezza educa gli occhi: **la presa d'occhi, il contatto oculare coglie la mimica del volto e favorisce la comunicazione sana.**

Entra in contatto con le mani, tieni le palme rivolte in avanti con le dita alte o basse e i gomiti un po' discosti dai fianchi. Pulisci i gesti da movimenti di spostamento, di dondolamento che distraggono e confondono; pratica la sobrietà dei gesti, diventa essenziale, abita il tuo centro. Tu pensi di essere spontaneamente efficace quando agiti le mani, invece rallenta i movimenti, così li rendi potenti.

Quando le mani sono disoccupate lasciale alla gravità del loro peso, lungo fianchi come piombo: questo è il *"grado zero"* di comunicazione.

Tu puoi capirti attraverso i movimenti del corpo, puoi guardarti al rallentatore davanti allo specchio di te stesso e davanti allo specchio sociale; tu puoi conoscerti meglio attraverso i gesti e i messaggi silenziosi che vengono dall'interno del corpo; tu puoi apprendere la lingua del corpo osservando i gesti della gente. Ci sono micro-gesti quasi impercettibili che possono segnalare emozioni importanti: braccia incrociate e mento abbassato, significa che stai sulle difensive; pollice sostiene il mento, l'indice appoggiato alla guancia e il medio copre la bocca, significa che ascolti criticamente; occhi stretti, labbra chiuse e larghe, significa sorriso freddo o ironico; pupille dilatate significano grande interesse; mani intrecciate dietro la nuca, significa che sei signore del tuo spazio; mani ai fianchi significa che sei pronto ad attrarre o ad aggredire; due dita al collo che arrotondano il collo, significa grande preoccupazione;....

Fa un po' di autobiografia dei tuoi gesti: diventa consapevole dei gesti appresi dai genitori, dagli amici, da persone significative... o costruiti da te. Muovendo dal *"grado zero"* di comunicazione **scruta i gesti e cerca il meglio, abita i tuoi gesti con consapevolezza. Impara la lingua dei gesti che è più vera, potente e coinvolgente delle parole.** Dà luce, energia, armonia al tuo modo di esprimerti. Dai gesti primari, istintivi, va verso gesti resi belli dall'arte educativa.

Un semplice **laboratorio teatrale** tra amici ti aiuta a esprimerti. Se ti senti impacciato, goffo, arrugginito, se hai paura di parlare in pubblico, se fai fatica a capirti e a capire i comportamenti della gente, fa pratica di **teatro immediato, amatoriale** col tuo gruppo di amici. Vinci le tue paure, dà bellezza al modo di comunicare, esprimiti con arte e divertiti facendo teatro. La vita quotidiana è un grande cantiere di proposte teatrali: piccoli eventi possono essere trasformati in teatro con fantasia e libera creatività.

"Nel laboratorio del teatro di gruppo impariamo a mimare i looks della gente. Specchiandoci in altre persone e in altri ruoli ci abituiamo a conoscerci meglio, a scoprire giochi, furbizie, finzioni e cattiverie della vita sociale. Facciamo teatro non tanto per dare spettacolo ad altri ma per capirci, per esprimerci e diventare più umani". Enrico G.