

MeMove[©]

La tecnica a seguito descritta è messa a vostra disposizione in maniera gratuita entro i termini della licenza [Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5 Italia](#).

Vi prego solo di contribuire, una volta sperimentata, condividendo con noi la vostra esperienza, **scrivendoci** o lasciando le vostre testimonianze nel **forum** del sito **www.masteringlife.it**.

Diego Cozzuol
Maggio 2011

MeMove[©]

Tecnica per la modifica degli stati emozionali e fisici attraverso il movimento corporeo.



Molti di noi per necessità, piacere o scelta si trovano ad esercitare abitualmente un'attività fisica che implichi movimenti ripetitivi. Potremmo infatti trovarci a dedicare del tempo giornaliero camminando nella nostra città per assolvere a quotidiani impegni, oppure potremmo aver l'abitudine di dedicarci a passeggiate per distenderci, rilassarci, rigenerarci. Potremmo ancora essere degli appassionati praticanti di qualche sport. Durante queste attività generalmente siamo occupati, spesso senza rendercene conto, a rincorrere come spettatori il fluire dei pensieri nella nostra mente e questo stato in qualche modo semi-passivo si rivela all'esperienza come distensivo e utile. Non a caso rientrando da una passeggiata, da una corsa in bici o dalla piscina, pur sentendo in corpo la fatica godiamo generalmente di una maggior serenità mentale. In certi casi addirittura l'attività fisica, specialmente se ripetitiva e costante, rilassando la "pressione" della mente conscia ci aiuta a far emergere dall'inconscio le soluzioni a determinati nostri problemi. La ricaduta positiva dell'attività fisica sulla nostra vita è notoriamente indubbia anche sotto i profili mentale ed emotivo.

Tuttavia possiamo aumentare questa ricaduta positiva utilizzando lo stratagemma dato da una semplice tecnica. Potremmo approfittare della ripetitività e continuità di un'azione fisica abituale per apportare delle modifiche positive ai nostri stati d'animo, alle nostre situazioni emotive, a varie problematiche anche fisiche che hanno riferimenti, radici o legami inconsci più o meno profondi. I nostri canali cinestesici messi in moto dall'attività corporea infatti possono essere utilizzati per comunicare contenuti al nostro inconscio. Con la tecnica **MeMove[©]** andremo a comunicare al nostro inconscio nuovi contenuti che desideriamo validare in noi utilizzando proprio questi canali.

La tecnica è estremamente semplice ed immediata, come si suol dire quasi più facile a farsi che a dirsi, tanto che propongo immediatamente lo schema per la sua applicazione alla passeggiata a piedi.

MeMove[®] walking

Questa tecnica consiste nell'associare alla benefica e distensiva attività della passeggiata il lavoro per la risoluzione di eventuali problematiche dalla radice inconscia. Assoceremo il movimento del corpo, che nella passeggiata è automatico e ripetitivo, ad un'affermazione positiva che vada positivamente ad influire sul nostro stato, situazione o problema emozionale:

1. Prima di iniziare la passeggiata identifichiamo un tema sul quale si desidera lavorare. Ad esempio: "mi sento stanco/a".
Su di un biglietto che ci porteremo appresso scriviamo la frase assieme al valore di una stima soggettiva su una scala da 0 a 10 di quanto sentiamo valida in noi questa frase (0=non la sentiamo valida / 10=la sentiamo assolutamente valida).
Sull'altro lato del biglietto andremo a scrivere in grande una frase positiva che affermi il contrario, ad esempio, "io sono energico/a", corredando anch'essa di una nostra stima soggettiva di validità da 0 a 10.
2. Assoceremo quindi mentalmente ai nostri piedi questa affermazione positiva e lo faremo nel seguente modo: alla pianta del piede con il quale scegliamo di partire associamo la prima parte della semplice affermazione "io sono", all'altro piede la seconda parte "energico/a".
Tale associazione deve essere mantenuta per tutto l'esercizio.
3. Iniziamo la nostra passeggiata durante la quale per i primi cinque minuti, meglio se di più, ripeteremo verbalmente o anche solo mentalmente l'affermazione nel corrispondente momento nel quale i piedi poggiano a terra, **impegnandoci però a sentire, a recepire la sensazione della pianta del piede che appoggia mentre pronunciamo le parole dell'affermazione**. Questa fase del sentire la sensazione fisica è estremamente importante.
4. Proseguiamo la nostra passeggiata anche dimenticandoci dell'affermazione data. L'inconscio tramite i nostri canali cinestesici ha associato temporaneamente l'affermazione alle sensazioni procurate dalla pianta del piede che preme sulla suola, sul terreno, e continuerà a "sentirsela" ripetere dalle sensazioni inviategli dai nostri piedi per tutto il tempo della passeggiata.
5. Pur godendoci la nostra passeggiata certi del lavoro in background del nostro inconscio, in ogni caso di tanto in tanto torneremo a ripetere l'affermazione in corretta associazione al movimento dei piedi: il piede con il quale abbiamo deciso di partire riceverà la prima parte dell'affermazione, l'altro la seconda... se avessimo a dimenticare la frase abbiamo sempre il biglietto con noi da rileggere all'occorrenza.
Potremmo anche sorprenderci nell'accorgerci che non è poi così difficile continuare a ripetere mentalmente l'affermazione durante tutta la passeggiata.
6. Alla fine della passeggiata riposiamoci, rilassiamoci e dopo qualche minuto prendiamo in mano il biglietto e proviamo a rileggere la frase positiva e verificare quanto ci sentiamo in sintonia con essa in una scala soggettiva da 0 a 10, valore che andremo ad aggiornare riscrivendolo. Per controprova andremo a verificare anche la prima frase sul retro, quanto valida ora la percepiamo in noi aggiornando anche per essa il valore soggettivo.
7. In caso di riuscita parziale possiamo continuare il lavoro in successive passeggiate, riprendendo ogni volta dall'inizio la procedura appena descritta.

Annotazioni

- L'affermazione dovrà sempre essere costruita **in forma assertiva e positiva, non dovremmo inserirci negazioni**. Ad esempio, se decidiamo di lavorare sulla paura dei ragni non useremo l'affermazione "non temo i ragni", ma "mi piacciono i ragni", o se effettivamente il nostro obiettivo non è raggiungere l'amicizia con i ragni potremmo utilizzare la frase "sono indifferente ai ragni". In ogni caso l'affermazione dovrà essere necessariamente breve, concisa e concettualmente semplice per potersi adattare alla ritmicità binaria (1-2, 1-2...) del movimento del passo ed essere facilmente assimilabile al nostro inconscio che anzi comunica mediante concetti archetipici, non attraverso un linguaggio derivato e complesso quale quello verbale.
- Possiamo anche associare l'affermazione scelta ad altri movimenti del corpo, ad esempio a quello altalenante delle braccia, o per chi fa nordic walking alla sensazione della spinta alternata sui bastoncini avvertita su spalle e braccia. L'importante è che passiamo per la fase dell' "ascolto" delle sensazioni provenienti da una determinata parte del corpo per fissare l'affermazione ai nostri canali cinestesici. Se su nuove sessioni decidiamo di affrontare nuove tematiche, potremmo provare ad associare il contenuto della nostra affermazione positiva su altre parti in movimento del nostro corpo.
- La tecnica si presta in particolar modo per un lavoro costante durante il quale affrontare vari nostri aspetti emozionali o fisici. Ogni aspetto può necessitare di essere affrontato in più sessioni. L'importante è rendersi conto della progressiva variazione in positivo dei nostri stati. A questo scopo potrà rivelarsi utile conservare i biglietti utilizzati nelle varie sessioni, o riportarne di volta in volta il contenuto su un nostro taccuino. La possibilità di applicare la tecnica ad un'attività motoria per noi abituale ci permette col tempo di poter affrontare una vastità di aspetti e di poter proseguire verso un sempre maggior benessere e una più ampia libertà interiore.

MeMove[®] running / jogging / biking / swimming / stepping...

Il procedimento sopra descritto per la passeggiata può essere ovviamente applicato ad una qualsiasi attività fisica che si svolga attraverso movimenti ripetitivi e continuativi e che non preveda una particolare concentrazione mentale su un obiettivo. Possiamo quindi utilizzarlo nella corsa a piedi o in bicicletta, nella marcia, nel jogging, nel nuoto, nel canottaggio o in attività di allenamento domestico quali l'utilizzo della cyclette, del tapis roulant o dello step.

Si tratta alla fine di scegliere una parte del corpo alla quale associare l'affermazione positiva. Ad esempio per la bici potremmo utilizzare la pressione delle piante dei piedi sul pedale, oppure all'alternato sollevarsi delle cosce, o all'ondeggiamento alternato a destra e a sinistra del bacino o del busto; per il nuoto il momento dell'entrata in acqua della bracciata, o il momento della spinta della bracciata, etc...

Scegliamo, almeno all'inizio, le parti del nostro corpo coinvolte nel movimento che sentiamo con maggior facilità.



MeMove[®] su situazioni a carattere emotivo

MeMove[®] si presta ad affrontare molteplici situazioni che abbiano riferimento al nostro inconscio, legate alle nostre convinzioni, agli schemi codificati dalla nostra esperienza, alle nostre abitudini mentali, fisiche ed emozionali.

Possiamo utilizzarlo per semplici cambiamenti di umore o di stato interiore per esempio in presenza di **stanchezza, tristezza, apatia, malinconia, rabbia, preoccupazione, delusione, e altre situazioni legate all'umore o a qualche situazione contingente** per le quali magari una sola sessione può dare frutti apprezzabili.

Oppure possiamo utilizzarlo per affrontare situazioni che possono avere radici emozionali e inconsce più elaborate e profonde, quali magari **ansia, senso di colpa, senso di abbandono, di inadeguatezza, di incapacità, di impotenza, e paure e di vario genere**. Per tutte queste situazioni è più probabile che il lavoro vada a diluirsi in più sessioni successive, ma la costanza che viene facilitata dall'essere associata ad un'attività fisica per noi abituale o di nostro gradimento può portare ottimi risultati.

MeMove[®] su situazioni fisiche

Potremmo utilizzare questa tecnica anche riguardo a disturbi di tipo fisico per i quali ovviamente non sia impedito o infastidito il movimento che abbiamo scelto di utilizzare, quindi **dolori muscolari localizzati, dolori cervicali, allergie etc.**

Nulla vieta il fatto che possiamo lavorare su qualche nostro disturbo più o meno cronico anche senza che il sintomo sia presente al momento. Ad esempio potremmo lavorare su **una migliore digestione, su una migliore respirazione, su una migliore flessibilità o agilità corporea, su una migliore funzionalità articolare, su una maggior forza, su una migliore lucidità mentale, su un miglior sonno, su una migliore sessualità, su una più equilibrata pressione sanguigna, su una migliore funzionalità di qualche nostro organo interno, del nostro sistema endocrino o ormonale etc..**

Spesso i nostri fastidi cronici hanno una motivazione o una corrispondenza inconscia. Per questo un lavoro di "riscrittura" del nostro inconscio può portare modifiche nello stato delle nostre funzionalità fisiche.

Come scegliere un'affermazione

Per scegliere un'affermazione è bene essere il più essenziali e sintetici possibili. Gran parte delle affermazioni che andremo a costruire, ragionevolmente inizieranno con "Io sono" oppure "Mi sento". Scegliremo la frase con appropriatezza rispetto al nostro vero sentire. Una frase detta che non sentiamo realmente significativa e applicabile al nostro caso non è di utilità in questo tipo di lavoro.

Condivido a seguito una tabella esemplificativa, ovviamente limitata e parziale rispetto alla casistica alla quale questa tecnica può essere applicata e alla varietà di composizioni per le affermazioni che potreste trovare più adatte a descrivere il vostro specifico caso.

Disturbo	Esempio di descrizione della situazione o disturbo	Esempi di Affermazioni positive
Stanchezza	"Io sono stanco" o "Mi sento stanco"	"Io sono energico" o "Mi sento energico"
Apatia	"Io sono apatico" o "Mi sento apatico"	"io sono dinamico" o "mi sento dinamico"
Tristezza	"Io sono triste" o "Mi sento triste"	"Io sono allegro (gioioso)" o "Mi sento allegro (gioioso)"
Malinconia	"Io sono malinconico" o "Mi sento malinconico"	"Io sono allegro (gioioso)" o "Mi sento allegro (gioioso)"
Rabbia	"Io sono arrabbiato" o "Mi sento arrabbiato"	"Io sono sereno" o "Mi sento sereno"
Delusione	"Io sono deluso" o "Mi sento deluso"	"Io sono soddisfatto" o "Mi sento soddisfatto"
Ansia	"Io sono ansioso (in ansia)" o "Mi sento ansioso (in ansia)"	"Io sono sereno (tranquillo)" o "Mi sento sereno (tranquillo)"
Senso di colpa	"Mi sento in colpa"	"Mi sento innocente"
Senso di abbandono	"Io sono abbandonato" o "Mi sento abbandonato"	"Io sono accolto" o "Mi sento accolto"
Senso di inadeguatezza	"Io sono inadeguato" o "Mi sento inadeguato"	"Io sono adatto (all'altezza)" o "Mi sento adatto (all'altezza)"
Senso di incapacità	"Io sono incapace" o "Mi sento incapace"	"Io sono capace" o "Mi sento capace"
Senso di impotenza	"Io sono impotente" o "Mi sento impotente"	"Io sono potente (forte)" o "Mi sento potente (forte)"
Paura	"Ho paura di ..." "Mi fa paura ..." "Sono impaurito da ..." "Sono terrorizzato da ..."	"... mi è indifferente" o "Mi piace ..."
Disturbi fisici	"Questo mal di ..." o "Questo dolore a ..."	"Il mio ... è sano" o "Il mio ... sta bene" o "Il mio ... è in salute" o "Il mio ... funziona" ...
Allergie	"Sono allergico a ..." o a seconda del disturbo: "Il mio naso è congestionato", "Respiro male" "La pelle è irritata", "Mi lacrimano gli occhi", etc...	"L'allergia è sparita" o a seconda del disturbo: "Il mio naso è libero" "Respiro bene" "La mia pelle è sana (sanata)" "Gli occhi stanno bene", "Occhi decongestionati", etc...
...		

Conclusioni

MeMove[®] di fatto si pone come un facile strumento, veramente alla portata di tutti, dal bambino all'anziano, che se applicato con tempo, costanza e buon senso a varie nostre situazioni può aiutarci a liberarci progressivamente da tanti disturbi, limitazioni emozionali, auto-convinzioni penalizzanti che condizionano la nostra vita rendendoci meno liberi di quanto potremmo darci il piacere di essere.

Vi invito a provarlo e attendo i vostri graditi commenti.

Diego Cozzuol
www.masteringlife.it

ATTENZIONE

La tecnica MeMove[®] sopra descritta è un mero ausilio al benessere personale e **non si pone in alcun modo come strumento terapeutico né come pratica adatta e tantomeno risolutiva per determinati stati emozionali o fisici complessi e articolati per i quali sono necessari lavori specifici e condotti dai relativi professionisti competenti.**

È una tecnica che può essere utilizzata da chi già sta complessivamente bene e sceglie di lavorare su sé stesso per migliorare il proprio stato.



Maggio 2011

La tecnica MeMove ed il materiale relativo alla tecnica MeMove presenti nel sito www.masteringlife.it per volontà dell'autore Diego Cozzuol sono rilasciati sotto disciplina della licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5 Italia.
