Giorno 6

**Equilibrare il Sistema Nervoso**

*Il sistema nervoso orchestra le nostre azioni e le nostre reazioni. Come facciamo a ‘diventare amici’ del nostro sistema nervoso?*

***Il Sistema Nervoso Centrale***

Inizia in piedi:

* Lascia che il tuo corpo viaggi liberamente nello spazio. Muoviti più velocemente della velocità del tuo pensiero. Così facendo stimoli i riflessi del midollo spinale. I riflessi, coordinati sotto il livello conscio, ti permettono di camminare per la città senza dover fissare i tuoi piedi. Cambia direzione; sorprenditi. Continua così per un po’. I riflessi spinali si sono evoluti con i pesci – fidati del tuo corpo.
* Continua a muoverti e fai dei respiri profondi. Questo coinvolge il tronco encefalico, che ospita il centro ritmico del respiro. Rilascia la tua mascella e la tua mandibola; lascia che l’aria entri e esca facilmente dalla tua bocca. Mentre respiri continua a muoverti più velocemente di quello che puoi pensare – non trattenere il respiro.
* Cambia il centro focale dell’attenzione in maniera reattiva. Così facendo coinvolgi il mesencefalo (anche detto cervello medio). Senti un forte schianto e rispondi con la totalità del tuo corpo animale. Immagina un movimento insolito (come un serpente nell’erba) e reagisci spontaneamente. I riflessi del cervello medio attivano le tue mani, i tuoi piedi, la testa e la coda – tutto te stesso si gira verso lo stimolo (come un bambino). Il cervello medio è il cervello che hai ereditato dalla lucertola, non emozionale, veloce e diretto.
* Continua a fare quello che hai fatto finora (lavorando sulla resistenza) e ora aggiungi una risposta emotiva a ciò che percepisci. Così il sistema limbico del cervello, che si è evoluto con i mammiferi, è a lavoro. Prenditi del tempo per coinvolgere memorie, associazioni e la tua immaginazione. Tutto quello che vedi intorno a te è riconoscibile perché ne hai già fatto esperienza. È un paesaggio pieno di storie.
* Ora coinvolgi la corteccia celebrale. Continua a muoverti ma ora scegli che cosa fare. Rifletti e prendi delle decisioni, e osserva il tuo desiderio di muoverti o stare ferma/o.
* Ora danza, godendo della facilitazione e del supporto che viene dal sistema nervoso centrale.

***Il Sistema Nervoso Autonomo***

* Continua l’esplorazione rimanendo in movimento. A volte ci serve del fuoco per ‘accendere’ le nostre vite. ‘Accendi il cerino’ e aggiungi un tocco dinamico alla tua fisicità coinvolgendo il sistema nervoso simpatico. Aggiungi un po’ di adrenalina, alimentando le tue diverse possibilità dinamiche.
* Muoviti in maniera più ampia e più veloce del normale. Immagina di essere in ritardo ad un appuntamento, o che devi fare uno spettacolo in un teatro enorme e devi comunicare con chi siede nell’ultima fila. Quanta energia puoi aggiungere senza perdere il senso di equilibrio?
* Continua a muoverti, ma rallentando, in modo da non esaurire tutte le tue forze. Passa al sistema nervoso parasimpatico. Fai in modo che il tuo movimento esprima integrazione, ‘digestione’ e facilità ma allo stesso tempo resti incredibilmente preciso. Immagina il tuo luogo preferito, quello che ti da sicurezza e che ti ispira il modo più rilassato di essere e di muoverti.

***Il Sistema Nervoso Enterico***

* Muoviti con il tuo ‘gut brain’ (cervello viscerale), il sistema nervoso enterico. Il cervello viscerale è parte del tratto digestivo e ha più nervi del midollo spinale. È la parte più antica del sistema nervoso.
* Lascia che la superficie anteriore del tuo corpo e la superficie della pancia siano soffici e recettive, per percepire i segnali provenienti dall’ambiente circostante e dalle persone. Senti questa tua parte organica e viscerale. Il sistema nervoso enterico può predominare sulla tua corteccia cerebrale. Segui il tuo ‘gut body’ (corpo viscerale) che ti guida nello spazio.

Ora, se sei con un gruppo di quattro persone crea con loro un ‘panino’ di quattro strati, se sei da solo immagina di farlo:

* La persona A rappresenta il cervello e il midollo spinale – che dirige lo show. È il sistema nervoso centrale – la parte che pensa di essere ‘al comando’, che parla, prende decisioni e ricorda.
* La persona B è posizionata davanti alla persona A e rappresenta le ossa che danno supporto e senso di connessione con la terra.
* La persona C è un ulteriore strato ed è il sistema nervoso autonomo. Personifica l’attivazione simpatetica (troppa caffeina), o l’integrazione parasimpatica (pronto per un sonnellino). Lo stato bilanciato tra i due è la vigilanza.
* In ultimo la persona D, lo strato anteriore. È il sistema nervoso enterico – il cervello viscerale, che è principalmente inconscio (con gli occhi chiusi). Ma può escludere e predominare sulla corteccia celebrale.
* Da solo o in gruppo prima di muoversi: la persona A mette le mani sul bacino della persona B per ‘condurre’ e guidare. La persona B – le ossa – avvolge le braccia intorno alle due persone davanti C e D (come delle costole) per mantenere tutti insieme.
* Ora, si cammina nello spazio come un unico corpo, consentendo ad ogni strato di avere la sua voce individuale. Il sistema nervoso centrale orchestra il tutto e dà comandi, le ossa danno supporto, il sistema nervoso autonomo stabilisce l’’umore’, e quello enterico raccoglie segnali inconsci.
* A questo punto si può immaginare di camminare nel centro della città! Se si sta lavorando con altre persone, è bene cambiare di posto per fare esperienza di tutti gli strati.
* Danza la tua danza. Coinvolgi la diversità interna. Essere ‘umani’ è sia complesso che divertente.

***Impariamo ad essere tutte le ‘parti’ cosi che possiamo conoscere abbastanza, sentire abbastanza, essere coraggiosi abbastanza, impetuosi abbastanza, liberi e fluidi abbastanza per essere capaci di prendersi cura.***