

CAMBIARE SE STESSI

BODYFULNESS

Christine Caldwell

La pratica della consapevolezza somatica



ASTROLABIO

Prefazione

Ci vuole coraggio a coniare una nuova parola in inglese. Non potevano bastare *consapevolezza somatica* o *mindfulness incarnata* a descrivere il territorio che Christine Caldwell esplora in questo libro? Abbiamo davvero bisogno del neologismo *bodyfulness*? Apparentemente, la *bodyfulness* si presenta come l'opposto della *mindfulness*. Ma l'intenzione della Caldwell è in realtà più sottile ed eversiva. Dal momento che il dualismo mente/corpo è così radicato nella nostra biblioteca concettuale, il termine 'mindfulness' non può non riaffermare ancora una volta il pregiudizio culturale che vuole la mente superiore al corpo. Per questo abbiamo bisogno di un termine completamente nuovo. 'Bodyfulness' supera il pregiudizio a favore del mentale, allo stesso tempo estendendo e arricchendo ampiamente il significato del termine 'mindfulness'.

In effetti, l'approccio di Christine Caldwell è di interesse straordinario. Le sue conoscenze sull'argomento sono approfondite (la sola sezione delle *Note aggiuntive e riferimenti* e la *Bibliografia* sono un *tour de force*) e ne mette in luce l'importanza per la società di oggi attraverso un esame appassionato dei temi della consapevolezza contemplativa, dell'azione etica e dell'equità sociale.

La *bodyfulness* comincia quando l'io incarnato è mantenuto in un ambiente consapevole e contemplativo. Si affianca dunque alla partecipazione non giudicante ai processi del corpo, all'accettazione e all'apprezzamento della propria natura corporea e a un orientamento etico ed estetico verso le giuste azioni fisiche, che riducano la sofferenza e incrementino la possibilità che il potenziale umano e non umano emerga (pp. 16-7).

Questa è forse la più sfaccettata delle numerose definizioni della *bodyfulness* offerte dalla Caldwell. In un altro punto la descrive su una base più esperienziale:

Il corpo non è qualcosa che possediamo, ma un'esperienza che siamo. La bodyfulness consiste nel lavorare per il nostro potenziale di animali umani integrali, che respirano e pensano, si muovono e stanno fermi, agiscono e riflettono, e che non esistono solo perché pensano, ma anche perché ballano, si stirano, saltano, osservano, si concentrano ed entrano in sintonia con gli altri (p. 18).

Altrove cattura l'essenza della bodyfulness in modo memorabile, attraverso tre parole: "attenzione durante l'azione".

Il libro inizia articolando otto principi fondamentali dei processi corporei. Il primo, l'oscillazione, è una chiave per gli altri sette, e di fatto per tutto il libro. Il corpo vivente e i suoi sistemi interdipendenti, come la respirazione, la digestione, la circolazione e il sistema nervoso, sono in un continuo movimento, senza il quale il corpo non potrebbe mantenere il proprio equilibrio. Il cuore si contrae e si rilassa, si contrae e si rilassa; il ritmo a cui lo fa accelera o rallenta a seconda del lavoro che il corpo si trova a dover compiere. Ogni sistema fisiologico oscilla lungo il proprio *continuum* di attività, e tutti quanti oscillano in modo interdipendente, come i diversi strumenti di un'orchestra che si muovono su diverse dinamiche, agogiche e tessiture, ognuno seguendo la propria parte ma contribuendo alla creazione di un insieme complesso, coerente e armonioso.

Il corpo come unità è un *continuum* di processi che vanno da quelli completamente inconsci a quelli completamente consci e sotto il nostro controllo. Come dimostra la Caldwell nelle presentazioni tematiche e negli esercizi che le accompagnano, le pratiche somatiche diventano particolarmente efficaci al centro di questo *continuum*, laddove le funzioni inconscie e gli schemi abituali di lunga data possono essere portati alla luce della consapevolezza. Ed è sempre qui che la Caldwell articola il suo più originale e importante contributo al campo della psicologia somatica: il ruolo vitale della consapevolezza contemplativa incarnata.

La bodyfulness è la capacità elastica e decisa di variare il centro della nostra attenzione in modo che il numero e il genere delle sensazioni con cui lavoriamo possa essere corroborante e altamente istruttivo. [...] Mentre il pensiero evoca la mente, il mo-

vimento evoca il corpo. Il movimento e l'azione formano il sistema attraverso cui il corpo conosce, si identifica, ricorda e contempla se stesso (pp. 77, 17).

La seconda parte del libro espone quattro funzioni fondamentali del corpo: la percezione, il respiro, il movimento e la relazione, oltre a una serie di esercizi per ognuna di esse. Le indicazioni per gli esercizi sono semplici da seguire, complete e precise, e allo stesso tempo permeate di saggezza contemplativa ed esperienziale. Così la Caldwell conclude la pratica del 'respiro equilibrato':

È importante non forzarla, perché rovinerebbe la pausa psicologica e comprometterebbe il rilassamento di tutto il ciclo. Limitatevi a osservare e a salutare la pausa se si presenta, e siate testimoni del corpo che si organizza per tornare a ispirare sulla scia della sua stessa autorità fisiologica [...] Osservate quali associazioni emergono, poiché ogni respirazione consapevole reca potenzialmente con sé contemplazioni utili e poderose (p. 91).

La Caldwell distingue la bodyfulness dall'*embodiment* [incarnazione], una parola importante che, come mindfulness, si è arrugginita per via di un uso eccessivo:

Nell'incarnazione sappiamo cosa proviamo e sentiamo, ma nella bodyfulness riflettiamo somaticamente sull'esperienza incarnata e la mettiamo anche alla prova, in un modo che temprava i nostri schemi d'azione irresistibili e sedimentati e i nostri esperimenti con l'abuso di potere (p. 151).

Qui la Caldwell mette in discussione la superiorità della mente sul corpo, una sorta di fede comune alle società 'civilizzate', parte integrante della credenza egocentrica e tossica che 'l'uomo' detenga sugli animali (per non parlare delle piante e dei funghi) un 'potere' conferitogli dal cielo. Mentre la capacità umana di cognizione e metacognizione è indubbiamente un traguardo evolutivo altissimo (nel bene e nel male, come è sempre più evidente), le radici e gli scopi della cognizione umana risiedono interamente nel corpo fisico. La

mente è un prodotto dello stesso processo vitale che condividiamo con gli altri organismi viventi, e allo stesso tempo è al suo servizio.

Rovesciando millenni di 'mentalismo', la Caldwell non solo crea nuovi termini, ma riposiziona anche i vecchi:

La consapevolezza non sarà considerata una funzione della mente, ma del processo sensoriale e motorio, così che la consapevolezza sensoriale diventi uno dei nostri più grandi alleati nel lavoro che ci farà raggiungere gli stati *bodyful* (p. 17).

Opera un riorientamento simile con il significato dell'espressione *intelligenza emotiva*, resa corrente dall'importante libro del 1995 di Daniel Goleman che portava questo titolo:

La nostra intelligenza emotiva si misura soprattutto da quanto siamo in contatto col nostro corpo senziente, mobile e comunicante. Quando vogliamo sapere come *ci sentiamo davvero*, abbiamo bisogno di vedere cosa stiamo *davvero facendo*; il ritmo e l'andamento del respiro, la tensione del volto, il tono della voce, il fremito nello stomaco (p. 110).

E riguardo alla forma fisica (la tipica ossessione di Boulder, in Colorado, mecca del pedalare, dello yoga e del pilates, dove la Caldwell ha passato gli ultimi trentacinque anni a insegnare nell'Università di Naropa), afferma con ironia: "Pedalare su una cyclette mentre controlliamo le email può portare benefici, ma non vuol dire coltivare la *bodyfulness*".

Nella terza e ultima parte del libro, "Applicazioni e azioni *bodyful*", la Caldwell mette in primo piano la critica sociale e la carica attivista che filtra dalle parti precedenti. Affronta le questioni con maggior peso sociale riguardo all'identità del corpo, all'autorità del corpo e all'attivismo basato sul corpo. E nella critica più aspra che muove alla cultura contemporanea descrive l'opposto della *bodyfulness*, la *bodylessness*, che è caratterizzata da:

[...] quattro condizioni: (1) ignorare il corpo, (2) vedere il corpo come un oggetto o un progetto, (3) odiare il corpo, e (4) fare un torto al proprio corpo o a quello di qualcun altro. Il risultato

della *bodylessness* è una vita vissuta a distanza da chi eravamo, chi siamo e chi saremo. Questa distanza da noi stessi ci provoca maggiore sofferenza, ci fa provare meno piacere, ci fa trattare male gli altri e ci rende più difficile la vita introspettiva (p. 162).

Per non farci sfuggire le sue intenzioni attiviste, la Caldwell ci dice che: "usare il termine *bodyful* può essere tanto un atto politico quanto uno strumento letterario o poetico". E nell'inseguire questa missione sociopolitica, sta anche ridefinendo la nostra comprensione della pratica contemplativa. In un'epoca in cui la civiltà stessa sembra aver smarrito la via, la contemplazione non può esimersi dall'imperativo etico di lavorare per il cambiamento sociale. Dag Hammarskjöld, uomo profondamente contemplativo, che fu segretario generale dell'Onu e che ha sacrificato la propria vita per la pace e la giustizia nel mondo, ha detto: "Nella nostra era la via della santità passa necessariamente attraverso il mondo dell'azione". Nel capitolo finale, "Il corpo illuminato", la Caldwell riecheggia e amplifica il precetto di Hammarskjöld:

Mentre stare seduti su un cuscino o inginocchiati a pregare porta intuizioni contemplative e molti benefici alla salute, il modo in cui ci alziamo dal cuscino, dal pavimento o dalla panca e ci muoviamo nella vita quotidiana richiede un corpo che respiri, si muova, percepisca e si relazioni. La riflessione senza azione non cambia nulla, perché il ciclo retroattivo di esperienza contemplativa interiore e azione contemplativa esterna ci chiede di stare al passo, di mantenere la sequenza in modo che il corpo metta letteralmente in atto il suo stato risvegliato. Solo allora l'illuminazione diventa davvero una luce nel mondo, che illumina tutto, dentro e fuori di noi (p. 198).

Negli ultimi cinquant'anni il campo della psicologia somatica, o psicoterapia orientata al corpo, è cresciuto da un inizio modesto ed eterogeneo a un corpo di teorie e metodi ricco e sfaccettato. *Bodyfulness* è una guida innovativa ai principi e alle pratiche della guarigione somatica e dell'efficacia personale, presentata da uno degli studiosi e operatori clinici più esperti in questo campo. È allo stesso tempo un manuale pratico per principianti, una ricca risorsa per i

consulenti orientati al corpo e una sincera chiamata per l'umanità, per risvegliare le risorse inesprese del corpo e vivere una vita più piena, più saggia e più etica. Io mi sono innamorato di questo libro, e quando si è innamorati ci si vuole soffermare. Che siate alla ricerca di un manuale pratico, dell'offerta del servizio di auto-aiuto della *bodyfulness*, o che vogliate andare più a fondo nell'impianto teorico presentato dalla Caldwell, questo è un libro di cui anche voi potrete innamorarvi.

David I. Rome, autore di
La risposta è nel corpo

Introduzione

Perché la *bodyfulness*?

Una signora anziana è seduta alla fermata dell'autobus, e mentre aspetta scruta il cielo, osservando le gradazioni di colore delle nuvole. Accanto a lei c'è un bambino che dondola avanti e indietro in punta di piedi, prestando attenzione ai muscoli coinvolti nella ricerca di equilibrio. Dall'altra parte della città, un uomo siede in meditazione, osservando i dettagli del proprio respiro. Nel palazzo accanto, un impiegato in un ufficio ha mal di testa e cerca di farselo passare bevendo molta acqua, cercando di rilassarsi e stirando il collo. Dall'altra parte della strada, in una scuola di danza, tre ballerini improvvisano dei movimenti, prestando attenzione sia ai propri sia a quelli altrui, cercando di trovare quelli con un significato estetico e simbolico. Tutte queste persone sono radicate nella propria esperienza corporea, forse solo per un momento, di passaggio, oppure come parte di una pratica specifica. La loro attenzione è concentrata sui propri sensi e le proprie azioni, una consapevolezza che comprende l'essere e il fare. Forse in quel momento sono anche *bodyful*.

La parola *bodyfulness* ci fa sulle prime uno strano effetto. Perché, a parte il fatto che non si trova nei dizionari? Come posso essere 'pieno' di corpo? È una parola che circola già da po'.¹

Gli esseri umani inventano parole perché per articolare e condividere con gli altri l'esperienza c'è bisogno del linguaggio, ma le parole danno anche forma al proprio modo di percepire il mondo e di muoversi in esso. Il linguaggio ci viene in gran parte trasmesso dalla famiglia, dalla cultura e dalla società; esso dà forma alla nostra identità ogni volta che ne facciamo uso incasellando i nostri pensieri, sentimenti ed esperienze in categorie predeterminate. Ma come "la

¹ Genji Sugamura, dell'Università di Kansai in Giappone, ha usato questa parola in due conferenze, nel 2006 e nel 2007, all'epoca in cui io iniziavo a usarla in modo informale durante le mie lezioni.

mappa non è il territorio”, così le parole sono sempre approssimazioni delle esperienze del corpo. Presto o tardi ci deluderanno davanti al vasto e muto dispiegarsi dell’esperienza vissuta. Ma è il corpo muto a dar senso alle parole.

Queste mappe lessicali possono essere ridisegnate in risposta alle nostre esperienze che si susseguono: durante la meditazione o la terapia, mentre si fa esperienza dell’arte o come risultato di un’esperienza traumatica. Sono momenti potenzialmente disorientanti, perché possono scuotere e rimescolare i nostri dizionari interni e la nostra stessa identità. Parte di una vita autoriflessiva consiste nel riflettere sulle parole che usiamo per esprimerci e assicurarci che riescano a descrivere al meglio la nostra esperienza diretta e il mondo che ci circonda.

Questo libro si rivolge al corpo muto e ineffabile perché ci guidi lungo il sentiero della riflessione esperienziale e lessicale, perché è il corpo a rendere tanto efficace questo processo contemplativo. Nell’esperienza vissuta del corpo possiamo sentire e sperimentare in modo diretto, collocandoci in maniera forte ed esplicita nel momento presente. Questa è la *bodyfulness*.

Il termine ‘*bodyfulness*’ è collegato con il più noto ‘*mindfulness*’. ‘*Mindfulness*’ è la traduzione moderna di un’antica parola *pāli*, e riunisce in sé l’idea di uno stato di consapevolezza, attenzione e ricordo. Solo negli ultimi vent’anni la parola e la pratica della *mindfulness* si sono affermate nella cultura occidentale. Un risultato non previsto di questo sviluppo, tuttavia, è stato la popolarizzazione di un termine troppo astratto e generico. Questo libro è sorto proprio dal tentativo di trovare un significato più accurato della parola *mindfulness*.

Nella comprensione contemporanea la *mindfulness* viene descritta semplicemente come ‘consapevolezza momento per momento’. Eppure tendiamo a dare per scontato che il processo preveda una mente che sia consapevole allo stesso tempo dei pensieri e del corpo: in Occidente, quando parliamo di *mindfulness* tendiamo a dare un ruolo centrale e più importante alla mente. Per via di questa tendenza, il termine corre il rischio di emarginare le esperienze fisiche e perpetrare un falso dualismo tra un io fisico e un io cognitivo.

Le tradizioni orientali generalmente non separano la mente dal corpo, ma trattano l’unità mente-corpo come una conquista più che come uno stato essenziale. Quest’unità dev’essere educata, a livello fisico e

intellettuale. Secondo il filosofo giapponese Yasuo Yuasa, ad esempio, la conoscenza può avvenire solamente attraverso il riconoscimento o la realizzazione del corpo, e tale realizzazione avviene solo impegnandosi in pratiche corporee (come tai chi, yoga e simili) congiuntamente alla meditazione. Definiva l’unità mente-corpo come la distanza minima tra il movimento della mente e il movimento del corpo.²

In Occidente non abbiamo una parola specifica per quest’unità da educare, né una che esprima uno stato dell’essere pienamente fisico: uno stato di profonda vigilanza somatica, o di permanenza profonda del momento presente che si manifesta come carne, nervi e ossa. Di recente filosofi, scienziati e psicoterapeuti occidentali hanno lavorato sulla questione, usando espressioni come *consapevolezza corporea aumentata*, *senso del corpo*, *somestesia*, *cognizione incarnata ed enattiva*, *conoscenza e relazione intersoggettiva tacitamente condivisa*, e *trasmissione della guarigione da corpo a corpo*, giusto per nominarne alcune (per ulteriori dettagli si vedano le note aggiuntive alla fine del libro).

La parola ‘*bodyfulness*’ dà una scossa a tali riflessioni. Esamina l’idea che la mente e il corpo siano unificati e che tale unità possa essere educata. Asserisce che noi *siamo* un corpo e che la mente è una delle numerose attività create dall’evoluzione umana, così come il battito cardiaco, le onde cerebrali e il respiro. La filosofia occidentale ha giocato con quest’idea, soprattutto nel diciannovesimo secolo, chiamandola *materialismo*.³ Secondo il materialismo siamo cose, né più né meno che oggetti, come le macchine. Questa posizione estrema ci ha aiutato a rifiutare l’eccesso di superstizione e di abuso spirituale/religioso che dilagava nei secoli passati. Ma non lasciare più alcuno spazio al mistero, al trascendente e alle realtà della coscienza porta con sé altri eccessi.

Anche se questo libro ragiona intorno all’idea che siamo solo e semplicemente corpi, cosa effettivamente *sia* un corpo può avere molte sfaccettature. Il nostro corpo non è una macchina. La vita gli ha donato facoltà che gli permettono di contemplare se stesso e di

² Yasuo, Y., *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*, SUNY Press, New York 1987.

³ Il materialismo nel diciottesimo e nel diciannovesimo secolo era fortemente influenzato dalla meccanizzazione avvenuta durante la rivoluzione industriale, così come dalle teorie di Darwin, che rese noto il fatto che noi umani siamo un tipo di animale, cioè non separati dalle altre forme di vita.

ampliare se stesso, al punto che oggi stiamo sempre più facendoci carico dell'evoluzione del nostro corpo. Stiamo risvegliando il corpo e noi stessi in modi sempre più significativi. Come pratica contemplativa, la *bodyfulness* può letteralmente e metaforicamente fornirci i principi che ci servono per risvegliarci.

Uso la parola *bodyfulness* per celebrare i nostri corpi differenti che si risvegliano all'interno dei contesti sociali, così come dei nostri panorami interiori; spazi che da tempo il corpo merita ma non è riuscito a occupare nella maggior parte delle culture moderne, soprattutto occidentali. Forse perché la *bodyfulness* è talmente ineffabile che fino a ora semplicemente non volevamo incasellarla. Ma più probabilmente perché non possiamo dare un nome a qualcosa di cui non sappiamo come fare esperienza, che non è importante per noi, o che emarginiamo attivamente.

Questo libro vuole inventare una nuova parola per poter comunicare qualcosa di importante per noi. Bisogna inventare una nuova parola affinché certi stati ed esperienze importanti possano diventare più coerenti, venire incoraggiati ed essere accessibili quotidianamente a un numero di persone sempre crescente. Vorremmo trovare uno spazio più adeguato per le pratiche contemplative fondate sul corpo. L'obiettivo è mettere in primo piano un aspetto non realizzato del potenziale umano, che potrebbe avere un profondo effetto sul nostro futuro.

IL CORPO CONTEMPLATIVO

La *bodyfulness* è essenzialmente una pratica contemplativa, e questo la distingue dall'incarnazione. L'incarnazione è l'espressione più vicina alla *bodyfulness* che abbiamo avuto sino a ora a disposizione. La parola 'incarnazione' si riferisce alla capacità di mantenere l'attenzione e prendersi cura in modo costante della propria esperienza diretta e immediata. Ma la *bodyfulness* è più dell'incarnazione. Definirei quest'ultima come la consapevolezza e il coinvolgimento attivo negli stati e nelle azioni del corpo. La *bodyfulness* comincia quando l'io incarnato è mantenuto in un ambiente consapevole e contemplativo. Si affianca poi alla partecipazione non giudicante ai processi del corpo, all'accettazione e all'apprezzamento della propria natura corpo-

rea e a un orientamento etico ed estetico verso le giuste azioni fisiche, che riducano la sofferenza e incrementino la possibilità che il potenziale umano e non umano emerga. Questo impegno di attenzione nel tempo coltiva la *bodyfulness*. Proprio come lo psicologo Abraham Maslow osservò che tutti gli esseri umani, raggiunta una certa soglia di sicurezza, possesso e certezza si impegnano per realizzare il proprio potenziale, così l'incarnazione può essere vista come un bisogno umano fondamentale e giusto, che si presenta in modo naturale. La *bodyfulness* rappresenta i nostri sforzi disciplinati per realizzare completamente la nostra natura fisica. E allora, come facciamo a realizzarci fisicamente?

Ci muoviamo. Mentre il pensiero evoca la mente, il movimento evoca il corpo. Il movimento e l'azione formano il sistema attraverso cui il corpo conosce, si identifica, ricorda e contempla se stesso, ed è questo territorio in qualche modo ineffabile che questo libro vuole esplorare. Siamo corpi in continuo movimento. La pratica di muoversi consapevolmente, momento per momento, è il nostro traguardo. Diventeremo consapevoli dei movimenti piccoli e automatici, così come di quelli grandi e intenzionali. Vedremo nel movimento il metabolismo, l'azione rivolta a un fine, la comunicazione, il ricordo e l'espressione creativa. Tutti questi momenti di movimento cosciente possono essere *bodyful*. La consapevolezza non sarà considerata una funzione della mente, ma del processo sensoriale e motorio, così che la consapevolezza sensoriale diventi uno dei nostri più grandi alleati nel lavoro per raggiungere stati *bodyful*.

Quando mettiamo il movimento al centro in questo modo, emerge il concetto delle oscillazioni corporee. Usato spesso in fisica, in musica, in ingegneria, in chimica e in biologia, il termine oscillazione descrive tutto ciò che si muove avanti e indietro in modo regolare, come le vibrazioni o le pulsazioni. L'assunto di questo libro è che l'oscillazione, questa capacità di muoversi in modo adattivo lungo un continuum dell'azione, ci protegge dalla polarizzazione (l'essere bloccati in un estremo) e che il superamento della polarizzazione promuove non solo la salute dell'organismo ma anche la *bodyfulness*.

Prenderò posizione per questo termine, *bodyful*, come concetto separato e importante nella coltivazione di una vita consapevole, contemplativa, creativa e partecipativa.

Questa collana non si rivolge a chi soffre di gravi patologie psichiche, che esigono un trattamento professionale, ma a chi è insoddisfatto delle proprie limitazioni e inadeguatezze, a chi vuole essere più libero. Sono testi di autorità mondiali nel campo della psicologia, concepiti per divulgare conoscenze utili a migliorare la propria esistenza, il proprio rapporto con la realtà e con gli altri.

Indice

<i>Prefazione di David I. Rome</i>	pag.	7
<i>Introduzione. Perché la bodyfulness?</i>	»	13
<i>Prima parte</i>		
Il corpo della bodyfulness		
1. Gli otto principi fondamentali della bodyfulness	»	27
2. Anatomia della bodyfulness	»	47
<i>Seconda parte</i>		
La pratica della bodyfulness		
3. Sentire	»	71
4. Respirare	»	81
5. Muoversi	»	98
6. Relazionarsi	»	125
<i>Terza parte</i>		
Applicazioni e azioni bodyful		
7. Identità del corpo, autorità del corpo e storie di consapevolezza	»	143
8. La bodylessness e la rivendicazione dell'autorità del corpo	»	162
9. Quando essere qui ti porta lì	»	174
10. Il corpo illuminato	»	193
<i>Appendice A. Gli organi del corpo e le loro funzioni</i>	»	200
<i>Appendice B. I sistemi del corpo e loro funzioni</i>	»	201
<i>Appendice C. I tipi di sensazione</i>	»	203
<i>Note e riferimenti aggiuntivi</i>	»	205
<i>Bibliografia</i>	»	220
<i>Ringraziamenti</i>	»	226
<i>Indice analitico</i>	»	227

La *bodyfulness* è essenzialmente una pratica contemplativa che parte da un'idea di corpo quale fonte di identità e conoscenza. Coniando questo neologismo (che richiama naturalmente l'ormai diffuso *mindfulness*) l'autrice intende colmare un vuoto terminologico e superare il pregiudizio a favore del mentale tipico della cultura occidentale. *Bodyfulness* è una "attenzione durante l'azione" che nasce da uno stato di concentrazione contemplativa e genera una riflessione profonda sul movimento e i processi corporei. Il libro offre una serie di esercizi che esplorano i quattro aspetti di respiro, percezione, movimento e relazione, intesi come mezzi per aumentare lo stato di veglia e rendere le azioni più consapevoli e partecipative.

CHRISTINE CALDWELL, psicoterapeuta del corpo e allieva di Thich Nhat Hanh, ha fondato il Somatic Counseling Program nell'ambito della Graduate School of Counseling and Psychology della Naropa University, presso cui è docente da più di trent'anni. Conduce corsi di aggiornamento in ambito somatico a livello internazionale. Tra le sue pubblicazioni *Getting Our Bodies Back* e *Oppression and the Body*.

€ 21,00

