



“Quando le mani toccano dalla pienezza del cuore...”

di Sandra Salmaso

Il senso del Tatto

Non tutti sanno quanto vitale ed importante sia il senso del TATTO nel processo di crescita della vita umana. Possiamo vedere, ascoltare, pensare a qualcosa, ma è attraverso il tatto che questo qualcosa entra a far parte della nostra esperienza; grazie a questo senso apprendiamo a ‘sentire’ chi siamo, a percepire il mondo attorno a noi. Come ben esprime F.Leboyer (‘Per una nascita senza violenza’) “...ogni senso ci racconta il mondo...Ma toccare è la vicinanza totale, è così che, semplicemente, tutto comincia.”

Come è nata l’Educazione al Contatto?

Da dieci anni esiste un sistema di esercizi che si chiama “Educazione al Contatto: Trattamento Biointegrante” che si propone di riscattare la funzione del contatto e della carezza nel Massaggio.

L’Educazione al Contatto nasce dall’incontro tra la mia esperienza personale nel campo del Massaggio e la formazione in Biodanza. E’ stata la Biodanza a dare le basi a questo tipo di Massaggio che ha la caratteristica di essere ‘vivenciale’.

Per meglio comprendere quanto sto descrivendo bisogna risalire ad un’osservazione sulla cultura che la nostra società ci propone; in occidente l’uomo “civilizzato” sta soffrendo da molto tempo di una forma di “tattofobia”: viviamo in una società in cui è normale raggiungere qualcuno via etere, ma in cui vige l’inibizione del



contatto del corpo Toccare è diventato un gesto sospetto, o 'fuori posto'. Ci educano a tenere le distanze con il mondo e con gli altri: "Non toccare!" è l'imperativo. Poiché la nostra società ha molti pregiudizi su questo argomento, vi sono anche molte resistenze ad evolvere.

Biodanza è un fantastico sistema di sviluppo umano che vuole riscattare il significato più profondo di Connessione con la Vita riportando l'attenzione all'esperienza del corpo, del sentire, del contatto, della sensibilità e dell'emozione. Si appoggia alle più recenti scoperte della Neurofisiologia ed alle più recenti teorie della psicologia evolutiva. Negli ultimi cinquant'anni si è scoperto, infatti, che il **BISOGNO DI CONTATTO** ha solide basi nello sviluppo embriologico del feto. E' molto importante sapere che la pelle si forma, verso la sesta settimana di vita, dallo stessa struttura embrionale del sistema nervoso (l'ectoderma) per servire come 'contenitore' ai vari segmenti: muscolare, viscerale, motorio ecc. Le esperienze di calore, protezione e contatto che si sono impresse sulla nostra pelle durante la vita prenatale devono trovare continuità anche nella vita post-natale affinché il neonato si sviluppi e diventi un bambino ed un adulto sano ed equilibrato. Per questo è fondamentale che i genitori, o chi si occupa del neonato, siano capaci di comunicare un contatto di qualità affettiva!! Quando il palmo della mano si posa sulla pelle e accarezza dolcemente crea una 'piccola culla'. Così il massaggiare, il toccare con cura, il cui massimo esempio è la carezza, vogliono dire creare una condizione che permetta l'affidarsi ad un piacevole abbandono.

La Funzione dell'Educazione al Contatto

L'obiettivo principale dell'Educazione al Contatto: Trattamento Biointegrante è di accompagnare la persona a sentire ciò che fa, ad acquisire presenza ed una percezione integrata e costante di sé e dell'altro. Per questo metodo diventa importante il processo d'integrazione dell'individuo con se stesso, con i propri potenziali vitali da esprimere nell'esistenza e con gli altri. Diventa importante salvaguardare la sensibilità nell'incontro



con chi riceve, non essendo il massaggio una pratica meccanica ma piuttosto un prezioso momento per dare e ricevere contatto con cura, progressività e sensibilità.

La qualità del movimento nell'Educazione al Contatto

La qualità dei movimenti generati durante i 'massaggi' in questo metodo è molto curata.

Si attinge al patrimonio universale del Movimento umano che è composto di almeno una dozzina di categorie di movimento che vengono tradotte in modalità di tocco differenziate: ritmo, fluidità, sensualità, sensibilità, leggerezza, estensione, espressività ecc.

Nel Trattamento Biointegrante si acquista un TOCCO PULSANTE che induce, nel tempo, una migliore autoregolazione organica e permette la connessione con il ritmo vitale universale favorendo la rivitalizzazione globale dell'organismo.



L'espressione dell'Identità

La nostra Identità può rivelarsi e fiorire se i nostri potenziali sono stimolati da mani sapienti, calde e sicure, che sanno rendere la pelle CONTENITORE DELL'IDENTITA', duttile e ricettiva alla trasformazione. Un contesto ambientale che assicuri una qualità di

reciprocità e sincerità affettiva ci permette di esprimere e sviluppare comportamenti spontanei, naturalezza nel contatto, piacere corporale ed accoglienza. "Toccare con cura" è indispensabile. E' l'atteggiamento migliore per raggiungere una buona sintonia con le esigenze di chi riceve.

L'Educazione al Contatto: Trattamento Biointegrante ha effetti benefici sull'autoregolazione organica, sul fondo endotimico, sull'istinto, sulle emozioni e sui sentimenti, sulla percezione e sulla coscienza di sé, SULL' ESISTENZA NEL SUO INSIEME.

Per approfondimenti contattare Sandra Salmaso

www.educazionealcontatto.it e-mail: sandra.salmaso@biodanza.it