

ESISTO
BODY MAPPING

A woman with dark, curly hair, wearing a blue long-sleeved top and a white beaded bracelet, is blowing a cloud of colorful confetti. Her eyes are closed, and she has a gentle expression. The background is a deep blue with vertical lines and scattered light spots.

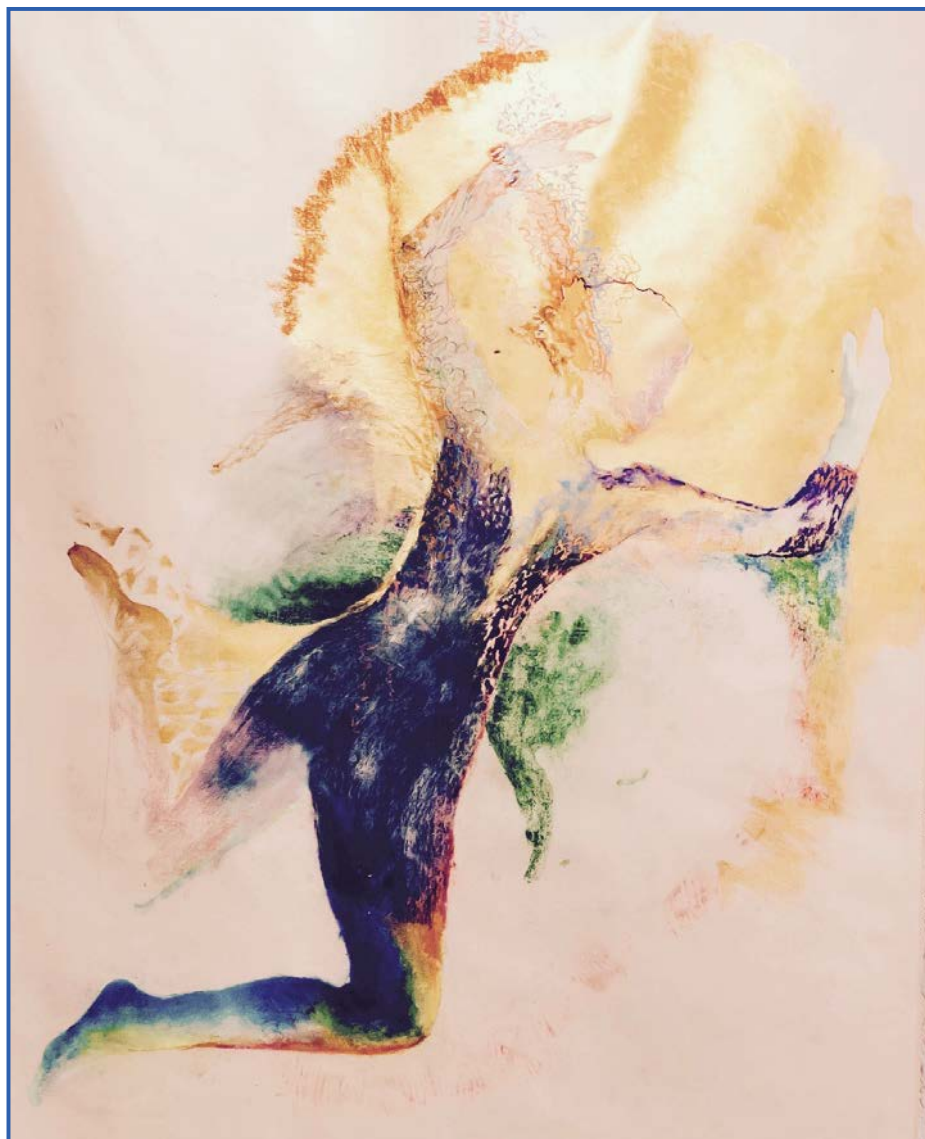
IL CORPO
COME ESPRESSIONE
ARTISTICA DEL DIVENIRE

“Per poter andare oltre il nostro livello di coscienza attuale, il corpo deve essere nella condizione di poter entrare nel ruolo che gli spetta.”

Carl Gustav Jung

"A volte non sappiamo cosa stiamo provando, o di cosa abbiamo bisogno."

LA RAPPRESENTAZIONE ARTISTICA DI NOI STESSI



Caterina Monaco

E' l'unica terapeuta certificata di Body Mapping in Italia, una tecnica di terapia che ci permette, attraverso l'attività artistico/creativa, di interagire con il nostro corpo e quindi con il vissuto celato che il corpo somatizza.

Grazie alla Scrittura Terapeutica Creativa che esercita da più di 10 anni, ha aiutato persone di ogni età e background a riscoprire e riallineare il proprio vero sé con la strada intrapresa.

Caterina Monaco riceve per appuntamento a Roma e a Londra
Contatti

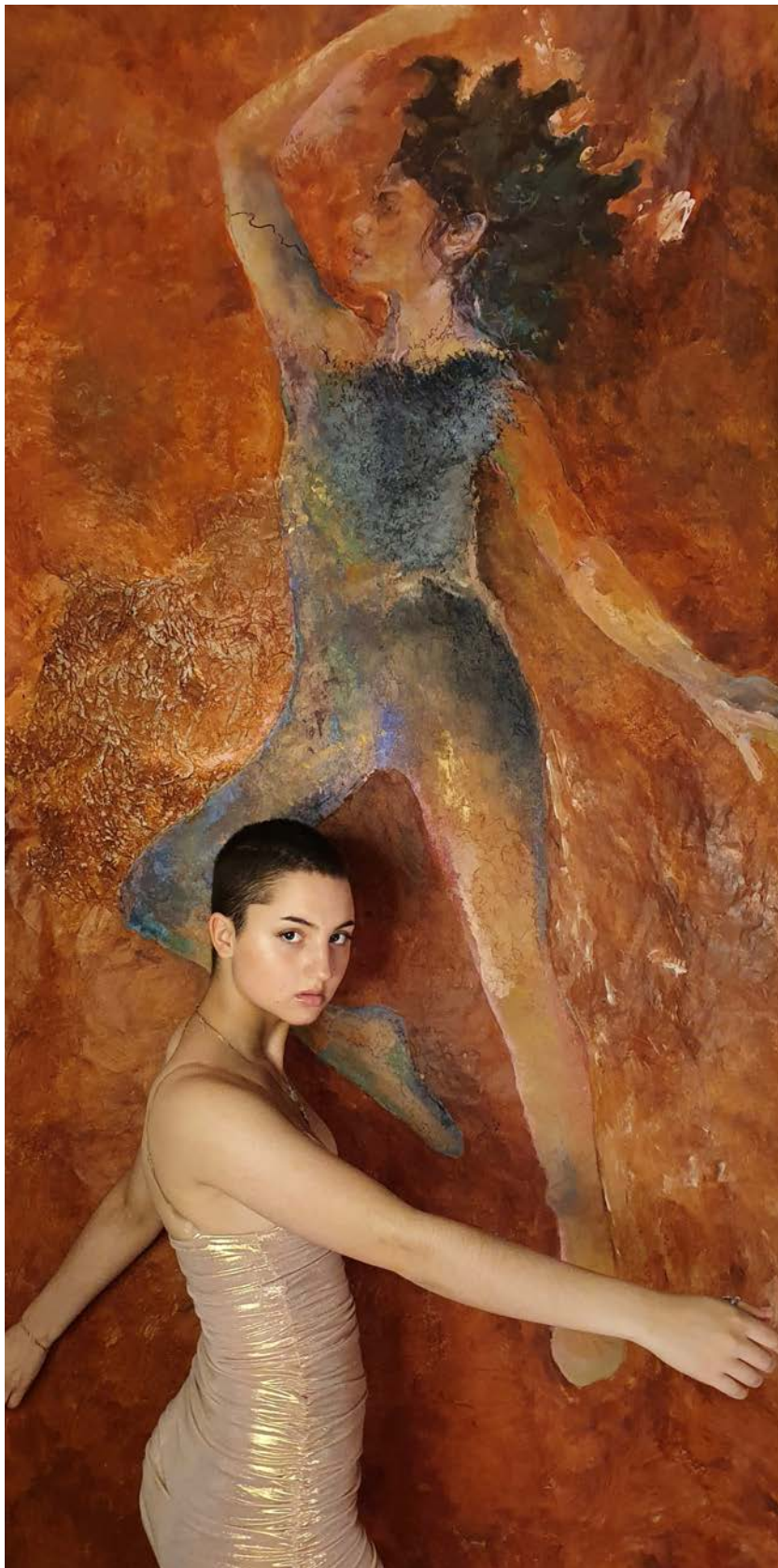
www.angelistudios.com

+39 333 162 4218

+44 7969 347 351

Caterina Monaco

Is the only certified Body Mapping therapist in Italy. She uses art and creative processes to help integrate us with our body - and with the impact of our physical lived experience that the body absorbs. Her experience, knowledge and sensitivity help Caterina guide people on profound journeys towards knowing their own body in a new way, and uncovering deep hidden potential within us all. Caterina has studied Fine Art in Edinburgh, Scotland and she is also restoring a house in Abruzzo, Italy, to create an Arts and Wellbeing Centre.



Ll corpo ha una coscienza? O meglio, esiste nel corpo un ulteriore stato o strato di coscienza di cui non siamo consapevoli?

Nella nostra mente e nel nostro sentire, noi viviamo una cosa alla volta. Pur essendo capaci di saltare dal presente al passato al futuro in una frazione di secondo, mentre siamo qui in questo pensiero nel presente, non siamo lì in quel pensiero nel passato o nel futuro. Mentre viviamo un'emozione triste, non ne stiamo vivendo un'altra gratificante. Potrebbero succedersi una dietro l'altra in tempi brevissimi, ma pur sempre separatamente e consequenzialmente.

Il corpo, invece, accoglie e raccoglie in sé tutte le informazioni dei cinque sensi, le informazioni della coscienza in continua evoluzione, più tutta la nostra attività mentale, in un unico spazio sempre presente a sé stesso.

A volte non sappiamo cosa stiamo provando, o di cosa abbiamo bisogno; quando le pressioni dall'esterno diventano troppe, ci sentiamo confusi, scambiamo l'ansia per fame, la depressione per stanchezza, un bisogno di sfuggire allo stress per un desiderio sessuale ecc. Se poi abbiamo anche subito traumi infantili, la pressione interna è già di base elevata, seppur inconsapevolmente, e così ci risulta difficile capire quale è la scelta giusta da fare.

Il nostro corpo custodisce con cura ogni minuscola particella del nostro vissuto fisico, mentale, spirituale e lo mantiene biologicamente vivo, anche quando non ne siamo coscienti, o non vogliamo esserlo. Mentre state raccontando qualcosa che vi è capitato e che ha avuto un certo impatto su di voi, vi siete mai chiesti: "dove risiede questa esperienza nel mio corpo"?

Esempio: il vostro capo vi ha trattato ingiustamente. Se anche foste riusciti a non prendervela più di tanto, siete consapevoli di dove si sia sedimentato quello scambio spiacevole nel vostro corpo? In principio potrebbe sembrare un esercizio del tutto superfluo, dal momento che siamo abituati a gestire tutto mentalmente. Un tempo si credeva che, nell'evento di un'esperienza emotivamente o psichicamente dolorosa, bisognasse "farsi coraggio e andare avanti" e siccome "il tempo cura tutto", il problema si sarebbe risolto magicamente e semplicemente, continuando a vivere più o meno come se nulla fosse accaduto.

Finalmente, gli ultimi studi sulla neuroscienza hanno dimostrato che nulla sfugge al corpo, il quale registra minuziosamente quel 'tutto' di modo che possiamo accedervi in qualunque momento lo riteniamo opportuno (ad esempio quando vogliamo ricordare qualcosa) o, come nel caso di un trauma, nel momento in cui ci troviamo finalmente pronti per poterlo affrontare, elaborare, integrare nella nostra coscienza e così superarlo.

IL CORPO HA UNA COSCIENZA?

La PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) ci spiega come il cervello influisce sul corpo tanto quanto il corpo regola il cervello. Il paradigma dualistico della mente/capacità intellettive e razionalità/psiche, considerate superiori al corpo, perde peso.

Un esempio che trovo affascinante è quello delle articolazioni. Un approccio più orientato sul mentale potrebbe considerarle l'elemento di debolezza, che divide e separa le ossa, invece un punto di vista somatico "sentirà" le articolazioni come componenti essenziali alla costruzione dell'integrità corporea. Purtroppo la maggior parte degli approcci terapeutici in occidente scaturisce da una

visione che considera le parti del corpo come a sé stanti piuttosto che l'insieme, non riconoscendo il valore trasversale di organi sensoriali come la fascia, la guaina protettiva che con circa 100 milioni di recettori mette in comunicazione tutte le varie parti del corpo tra di loro, facendole comunicare e "sentire uno".

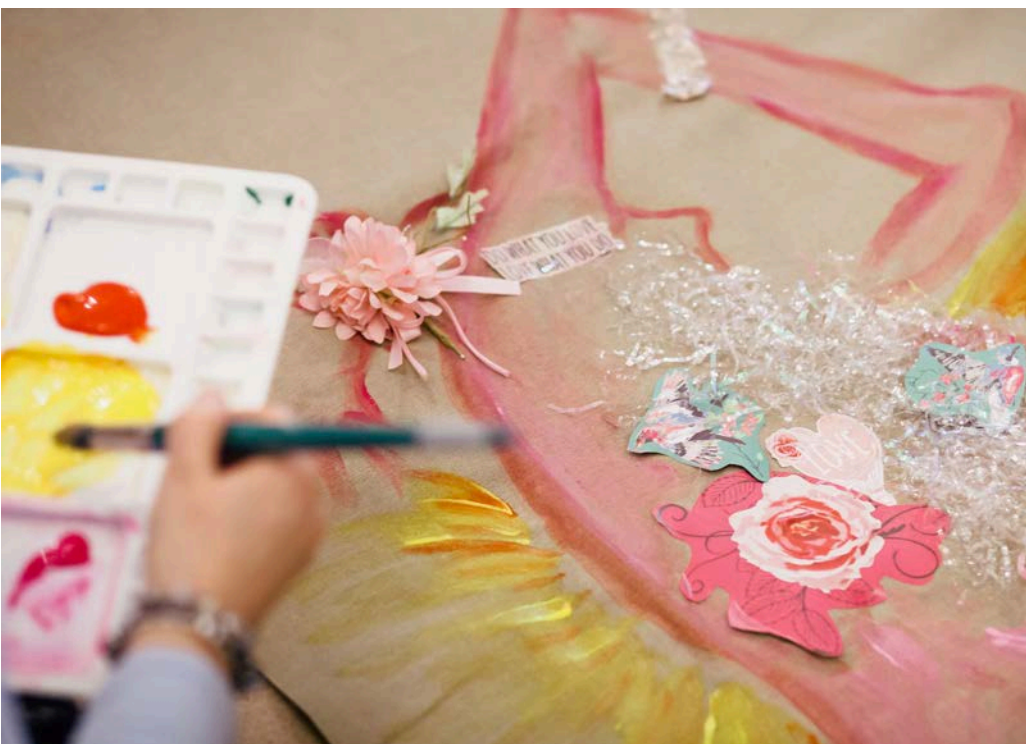
Quanto ci costa il non sentire?

L'alessitimia, dal greco -a «mancanza» - lexis «parola» - thymos «emozione», è l'incapacità di riconoscere ed esprimere il proprio stato emotivo e distinguere le diverse sensazioni corporee.

Questa condizione biologica presenta, ovviamente, implicazioni culturali e psicologiche ed è uno dei fattori di rischio

per diversi disturbi quali stati d'ansia, anoressia e bulimia nervosa, depressione e anche 'disturbi fisici quali coronaropatie, ipertensione, disturbi gastrointestinali' (Porcelli P., Bagby R.M., Taylor G.J., De Carne M., Leandro G., Todarello O. 2003), per menzionarne solo alcuni. Cosa succederebbe se potessimo vedere con i nostri occhi il 'sentire del corpo'? Che forme, quali colori, odori o texture osserveremmo?

E se potessimo mappare il nostro stato emotivo ad oggi e le consequenziali modalità di comportamento che involontariamente adottiamo - considerando che lo stato fisiologico di ogni organo coincide con la percezione di noi



stessi, degli altri, del mondo e un adattamento/disadattamento ad esso - con quali immagini potremmo disegnare questa mappa?

Immaginate una rappresentazione artistica di voi stessi, colti nell'attimo presente in cui osservate in che modo il vostro corpo incarna la vostra intera esistenza: la vostra fisicità, la vostra coscienza, i vostri dolori, le parole non dette, i desideri ancora da realizzare.

Immaginate per un attimo la possibilità di ascoltarvi senza giudizio né senso di colpa, e riuscire a camminare in quello spazio tra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere, trovando potenzialità pronte ad emergere, che ci chiamano a diventare co-creatori consapevoli del nostro destino.

Lasciatevi andare per un attimo e vedetevi sdraiati su una tela per dipingere, lunga e larga quanto il vostro corpo e con una sensazione morbida nel cuore, di appartenenza a voi stessi, alla tela, alla luce calda che illumina lo spazio. I colori, tanti, e tanti materiali diversi sono

li per voi, per riempire la sagoma del vostro corpo tracciato sulla tela. Voi e il vostro corpo siete lì per conoscervi meglio, per celebrare ogni aspetto del vostro vissuto e per ricominciare con una più profonda consapevolezza, il viaggio unico e irripetibile che voi e il vostro corpo avete scelto di intraprendere.

Il Body Mapping ha la sacralità di una pratica ancestrale, la spontaneità di un gioco di bambini e la libertà espressiva di un'indagine artistica.

La mappa del corpo prodotta sarà totalmente unica e originale per ognuno e vi parlerà con un linguaggio intimo e profondo.

Vi aspetto!

di Caterina Monaco

L'autore consiglia...

LETTURE INTERESSANTI

Bessel Van Der Kolk "The Body keeps the score"

In Italiano : "Il corpo accusa il colpo" - Raffaello Cortina Editore

Frédérique de Vignemont, Henrik H. Ehrsson, Patrick Haggard, "Bodily illusions modulate tactile perception". Current Biology, Vol. 15, pp. 1286-1290. DOI 10.1016/j.cub.2005.06.067 (26 luglio 2005).

Pat Ogden " Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment".

In italiano: "Psicoterapia sensomotoria. Interventi per il trauma e l'attaccamento." - Raffaello Cortina Editore

Per ulteriori info sull'esperienza del Body Mapping potete navigare su www.angelistudios.com o rivolgervi direttamente a Caterina al 3331624218

LINGUAGGIO INTIMO E PROFONDO

THE BODY AND BECOMING

“To go beyond our current level of consciousness, the body has to be ready to assume the new role that awaits it”

Carl Gustav Jung



Is the body conscious? Or rather, can the body reach another state or level of consciousness beyond what we're aware of?

With our minds and feelings, we live one thing at a time. Even though, mentally, we can jump from the present to the past to the future in fractions of a second, nonetheless when we're thinking in the present, we cannot simultaneously be thinking about the past.

When experiencing an emotion of sadness, we can't at the same time feel happy or satisfied. We may be able to jump

almost instantly from one to the other, but each is experienced separately, and in sequence.

The body, though, takes in and organizes information from all five senses, from our ever-evolving consciousness and all our mental activity, in a single space that stays always present to itself.

Sometimes we're not aware of what we're experiencing, or what we need. When outside pressures build up, for example, we can get confused, like mixing up anxiety with hunger, depression with tiredness, or wanting sex to

escape from internal stress, etc. If we've also experienced childhood trauma, our internal stress levels will already be high, whether we're aware of it or not, making it much harder to make good decisions about what we really need.

Our body takes care in minute detail – down to the cellular and atomic level – of every aspect of our physical, mental and spiritual experience, keeping us in biological balance, whether we're aware of it or not.

When you talk about something that's happened to you, something that's left

an impact, have you ever stopped to wonder “where is that experience stored in my body?”

Let’s say your boss treats you badly. Even if you didn’t let it get to you too much, do you know where that unpleasant and undermining exchange now sits within your body?

This may seem like a useless exercise, especially since we’re so used to run our entire lives at a purely mental level. We’re still only just emerging from a time when any kind of painful feeling or experience was dealt with by telling ourselves – and each other – just to “buck up and get on with it” or that “time heals all things” – as if by magic everything would sort itself out, and we could just go on living more or less as if nothing had ever happened.

At last, though, research and neuroscience have shown that the body

actually registers everything – that nothing escapes, and that the impact of our experience is actually recorded in a physical sense within us.

In this way, we can access these feelings whenever we wish to (for example, when we want to remember something) or, as in the case of healing from trauma, when we are finally ready to address and deal with it, and to integrate our traumatic experiences into our consciousness, in order to overcome their negative impact.

The field of PNEI (psycho-neuro-endocrine-immunology) explains how the brain influences the body as much as the body regulates the brain. The either-or paradigm that says our mind, intellect and rationality is superior or more valid than the intelligence of our body starts to break down.

Take the joints, for example. If you approach it mentally, some of us might

think of the joints as weak points which divide and separate the bones. From a somatic perspective, the joints are of course essential to our bio-mechanics. Unfortunately most Western therapeutic approaches build from the Western medical view that we are made up of separate, not interconnected parts. They don’t even recognise the role played by sensory organs such as the fascia, the protective layer made up of over 100 million receptors, covering our whole body, that are in constant communication, to help us feel connected and whole within ourselves.

What price do we pay for not feeling? Alexithymia or emotional blindness (from the Greek “a” meaning lacking, “lexis” words or expression and “thymos” emotion) is the incapacity to recognise and express one’s own feeling state, and to distinguish between different



emotions and bodily feelings. High levels of alexithymia are a recognised risk factor for various disorders, and are associated with conditions such as anxiety, anorexia, bulimia and depression, as well as physical conditions like coronary heart disease, hypertension, and gastrointestinal disorders, (Porcelli P., Bagby R.M., Taylor G.J., De Carne M., Leandro G., Todarello O. 2003) to mention just a few.

What would happen if we could sense more deeply the feelings within our bodies? What forms, colours, scents and textures would we observe?

And if we could map out our emotive state, and the unconscious behaviours they drive us to adopt, what images would we use? The physiological state of each individual organ matches our perception of ourselves, others, and the wider world, as we respond and react internally, through adaptation and mala-

daptation of our environment. Imagine an artistic representation of your own self, created in the moment as you observe and feel into the way your body holds your whole experience. Your physicality, your consciousness, your pain, the unspoken words, the desires you’ve yet to realise.

Imagine for a moment if you could listen without judgement to your own body, and walk in that space between what is, and what could be, discovering new potential ready to emerge, inviting us to become co-creators of our own destiny. Let yourself go, just for a moment, and imagine yourself lying down on a canvas big enough for your whole body, with a soft feeling in your heart, a feeling of belonging to yourself, to the canvas, to the warm light flooding the space.

There are colours of all shades, and all kinds of materials and textures, for you to fill up the outline of your body, traced

onto the canvas. You’re there with your body to get to know each other better, to celebrate every part of what you’ve lived to date, and to start out afresh, with a deeper awareness, on the unique one-off journey of this life that you’ve chosen to take together.

Body Mapping brings the sacredness of an ancient practice, the spontaneity of a child’s play, and the freedom of expression of an artistic inquiry.

Each body map is totally unique and individual, speaking to each person in a language that’s both profound and intimate, and totally your own.

With a warm invitation to discover Body Mapping for yourself,

Caterina Monaco.

Contact: Caterina directly on
+44 7969347351 +39 3331624218.