KORE
INFORMA

Kore Informa OTTOBRE 2017 - ANNO IX, Numero 3 - Pubblicazione gratuita

KORE
ASSOCIAZIONE

SOMMARIO

Kore Informa Ottobre 2017
ANNO IX — Numero 3 — Pubblicazione Gratuita
Immagine di copertina: "La Conoscenza", Aureliano Livaldi, olio su tela, cm 70x100, Scarlino (GR), 2013.
Immagine di Aureliano Livaldi

Distribuzione gratuita presso la sede dell'Associazione

Direttore Responsabile
Enrico Petrucciani

Segreteria di Redazione
Simona Borghi

Hanno collaborato:
Ilaria Cattaneo
Serena Marcocci
Miretta Pasqui Mezzedimi
Angela Fabbri
Daniela Cecchi
Viviana Nacchi
Maria Ruggiero
Desire' Romano
Saverio Biasci
Aureliano Livaldi

Tipografia
Pixartprinting Spa - Quarto d'Altino VE

Tiratura
100 copie - Finito di stampare il I Ottobre 2017

Grafica ed impaginazione
Simona Borghi

Per l'Editore
Associazione Kore

Periodico Quadrimestrale dell'Associazione Culturale O.N.L.U.S. Centro Studi per la Ricerca e l'Educazione Psicosomatica Kore – Affiliata C.E.S.V.O.T - C.F.: 90013660536 Via V. Bellini, 39-58022 Follonica (GR).
Registro Stampa del Tribunale di Grosseto al N°04 /09 - fascicolo n°471 / 09V.G.
L'Associazione Kore rimane disponibile ad assolvere gli eventuali diritti inevasi sulle immagini pubblicate in questo numero.

La poesia del silenzio……3
Angela Fabbri
I Sabati di Kore……5
Progettualità anno 2017-2018: tra Ragione e Desiderio…… 6
Daniela Cecchi
Tirocinio per Psicologi..... 8
Come diventare socio dell'Ass. Kore..... ...8
Kore all'Università dell'Età Libera…… 8
Compagni di viaggio ……..9
Viviana Nacchi
Racconti e dintorni……..11
Miretta Pasqui Mezzedimi
Ricordi …… 12
Maria Ruggiero
Il ponte……..13
Miretta Pasqui Mezzedimi
Sguardi…… *13*
Saverio Biasci
Il mio tempo …… 13
Desire' Romano
Disfonia: alterazione della voce correlata a disfunzione muscolo - scheletrica *(seconda parte)..... 14*
Ilaria Cattaneo, Serena Marcocci
Il Caffè incontra la Cultura……..*17*
Dove puoi trovarci……..17
Spazio Accoglienza……..17
Corsi di Yoga……..18
Seminario: "dal consenso al bisogno"…… 19
Laboratorio di Educazione Psicosomatica……20
Cena Sociale al RistoNodo……21
Laboratorio: "Respiro: nutrimento di Vita"…… 22
Seminario: Ricreazione……23

LA POESIA DEL SILENZIO

Angela Fabbri

"…se ci fosse un po'più di silenzio, se tutti facessimo
un po' di silenzio, forse qualcosa potremmo capire"
(Federico Fellini)

Un antico detto ammonisce: "La parola è d'argento, il silenzio è d'oro..." Se è vero che nei proverbi è racchiusa la saggezza dei popoli, il messaggio relativo al silenzio rievoca una sapienza che oggi sembra più che mai dimenticata, nella nostra "epoca delle passioni tristi ", dello sballo, dello stordimento della discoteca e della movida notturna.
Il poeta Giacomo Leopardi, nel "Canto notturno di un pastore errante nell'Asia", esordisce: " Che fai tu, luna, in ciel? Dimmi, che fai, *silenziosa* luna?"
L'interrogazione sul senso dell'umano destino (Pur tu, solinga, eterna peregrina/ che sì pensosa sei, tu forse intendi/questo viver terreno...) è rivolta alla luna nella contemplazione della notte silente. L'assoluto silenzio di questo paesaggio notturno nelle steppe sconfinate dell'Asia è condizione favorevole alla riflessione filosofica. L'interlocutrice è la "silenziosa luna", figura archetipica - nell'immaginario collettivo - relativa al femminile, all'accoglienza, al grembo materno , ed al contatto con l'interiorità. Selene, argentea creatura, è simbolo del silenzio, della notte, del sonno e del sogno, come il mito greco racconta. E' stata tramandata una romantica leggenda, secondo cui la divina creatura notturna, attraversando la volta celeste sul cocchio trainato da due cavalli d'argento, si soffermò a guardare il bellissimo pastore Endimione – che aveva trovato riparo nella grotta del monte Latmo - e lo baciò con la sua luce. La favola vuole che Endimione, sfiorato dal raggio lunare, come per incanto dorma eternamente: i due innamorati s'incontrano ogni notte in quella grotta.

Particolare di "Selene bacia Endimione addormentato", Annibale Carracci, 1597-1602. Affresco, galleria Farnese, Roma. Foto: Angela Fabbri

Se è vero che ogni mito è portatore di significati attinenti alla vita degli uomini, la scena di Endimione — addormentato nell'abbraccio di Selene - evoca l'immagine di un maschile (archetipicamente rappresentato da Marte, dio dell'azione e della guerra) che nell'accoglienza del femminile abbandona le armi per vivere la dimensione dell'anima.
"La luna è l'anima, è il nostro modo di vivere le emozioni, i desideri, i sogni. La terra è la realtà, il luogo in cui lottare con i rimpianti e le delusioni" afferma lo scrittore Romano Battaglia. La luna è essenzialmente il luogo del silenzio e del contatto con l'inconscio, una situazione di vita che sperimentiamo ogni volta che possiamo indirizzare lo sguardo alla nostra interiorità: è la musica che ci riconduce all'armonia, è la dimensione dell'arte e della creatività, è lo stare nell'abbraccio di una persona cara, è la pace che trasmette un paesaggio, è l'ascolto delle voci della natura, come le onde del mare e lo stormir delle fronde mosse dal

vento. Esemplare, in proposito, *"L'Infinito"* di Leopardi:

Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo; ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare.

Immaginare e sentire sono facoltà che ci permettono di stabilire un contatto con l'inconscio e con quel silenzio da cui provengono le intuizioni e le soluzioni ai nostri problemi di vita. Perciò anche noi ritiriamoci ogni tanto presso la "nostra siepe", un qualsiasi luogo che ci permetta quel sentire profondo cantato da Leopardi. La silente luna è soprattutto l'abitare un ambiente – casa, accogliente e confortevole, luogo dei nostri affetti e dei nostri sogni. Bisogna considerare che la casa per ognuno è innanzitutto il proprio corpo, perciò il silenzio è in primo luogo un corpo libero da affanno ed ossessione. Quando siamo sopraffatti da un ipercontrollo razionale, che non lascia più spazio all'immaginazione ed alle emozioni, siamo per così dire "assediati": il verbo latino "*obsidēre*" (*= porre l'assedio*) è all'origine del significato di "*ossessione* ". La dimensione del silenzio è da ricercare dentro di noi e fuori di noi, nel paesaggio naturale, ma anche nella città, in certi luoghi come le biblioteche, i musei, le chiese, ambienti privilegiati per vivere un raccoglimento estatico, quanto mai necessario oggi per sfuggire a quel rumore di fondo, spesso assordante, di una società orientata al consumare ed all'apparire. Ho ancora in mente lo stato di pace interiore vissuto - in un recente viaggio- nelle sale di un Museo che espone le opere d'arte della Catalogna. -

*Madonna con il bambino, Jerónimo Hernández de Estrada, scultura in legno policromo decorato con foglia d'oro,1575-1600,*157 x 48.3 x 40 cm. *Museo Nazionale d'Arte della Catalogna (MNAC), Barcellona. Foto: Angela Fabbri*

Madonna con il bambino, Diego de Siloé,scultura in legno policromo decorato con foglia d'oro,1530-1540,157 x 48.3 x 40 cm. Museo Nazionale d'Arte della Catalogna (MNAC), Barcellona, Spagna. Foto: Angela Fabbri

Abbiamo bisogno della spiritualità e della storia per ritrovare noi stessi e difenderci dal frastuono della propaganda commerciale e politica, imperante nella realtà quotidiana di una società che ha come unico valore il denaro. Ogni creazione artistica ci riporta al contatto con l'inconscio e quindi al silenzio; ho in mente in particolare le misteriose piazze assolate di De Chirico, le tele di Mark Rothko, che nella monocromia dei rettangoli trasmettono un'intima sacralità ed una ricerca di Assoluto. La "pittura del silenzio" vive nelle tele di Giorgio Morandi, maestro bolognese di fama internazionale: è ben nota la reiterata meditazione pittorica attorno agli stessi oggetti , nelle nature morte, che il contemporaneo Giorgio De Chirico definì "metafisica delle cose quotidiane ". Già il termine "metafisica ", dal greco "metà ta physikà" (=al di là dell'apparenza sensibile), rimanda all'essenza delle cose. Sulla necessità di fare silenzio per contattare la nostra essenza, ci giungono messaggi anche dal cinema, da parte di registi che hanno gettato uno sguardo lucido sul degrado morale della nostra società. Ben nota la frase che Federico Fellini, nel suo ultimo film - *La voce della luna*– fa pronunciare ad uno dei protagonisti:" *Credo che se ci fosse un po'più di silenzio, se tutti facessimoun po' disilenzio, forse qualcosa potremmo capire*".Il silenzio è contatto con se stessi, è occasione di illuminazione e di intuizione; è saper ascoltare l'Altro nel dialogo e nella conversazione, senza sovrapporre i nostri giudizi, nel rispetto dell'altrui presenza; è anche la capacità di mantenere un segreto dinanzi ad una rivelazione confidenziale. Socrate -per primo-ci ha insegnato a tacere, non riversando sui suoi discepoli un sapere precostituito, e ponendosi in ascolto.

ERRATA GORRIGE

L'articolo di Annna Maria Mestrini pubblicato nel precedente numero di Kore Informa—Giugno 2017 ed intitolato:" Professioni come educazioni: curare ed educare secondo ragione e desiderio"si sarebbe dovuto invece intitolare :"Professioni come vocazioni: curare ed educare secondo ragione e desiderio". Ci scusiamo con l'autrice ed i lettori per l'inconveniente.

I SABATI DI KORE

*I seminari mensili a tema " **I sabati di Kore…metti in circolo il tuo dono,** sono un contributo importante; consistono in una lezione magistrale e creano anche l'occasione, per il gruppo, di confronto e di relazione feconda. Gli aspetti culturali approfonditi e letti in chiave psicosomatica sono utilizzati per comprendere la vita e le funzioni che la consentono, per indagare la verità che è sul corpo: siamo sempre " bisognosi " di conoscere per rispettare la vita. La sede degli incontri e le date potrebbero subire variazioni per coordinarci con altri eventi culturali in città.*

23/ 09/17 Seminario - "Il ritmo, la vita, l'armonia La musica come armonia tra mente e corpo "- Seminario esperienziale condotto dalla prof.ssa Edy Bodecchi, musico terapista in collaborazione con il Kiwanis Club di Follonica. Presso la Sala Tirreno , via Bicocchi 53/A a Follonica (GR). Orario 16–18

20/01/18 – Seminario "Archetipi in Astrologia: nel corpo, nella personalità, nel destino "Conduce la prof.ssa Angela Fabbri, laureata in lettere. Luogo e orario da definire.

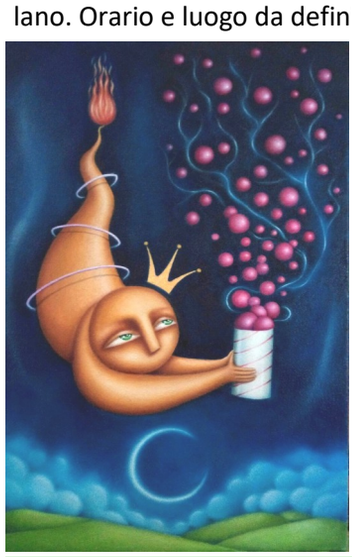
24/02 /18 - Seminario *" La socialità dell'Uomo" -* a cura di *Monica Paggetti, counselor ecobiopsicologico, consulente di Orientamento. Luogo e orario da definire*

17/03/18 Seminario *- " Nessuno escluso. Il potere del dialogo: l'unità nella differenza"*– conduce la dott.ssa Viviana Nacchi, psicologa, psicoterapeuta, specialista in psicosomatica o Ecobiopsicologia. Luogo e orario da definire

14/04/18 Seminario – *"Questa sono io. Guardarsi dentro."* A cura della dott.ssa Pierangela Andreuzza. Presso la sede dell'Associazione Onlus Kore. Orario 16-18.

28/04/18 Seminario – *"La cura dell'Arte: Attenzione l'Arte è un medicinale, usare con cautela!" Intervento a cura della dott.ssa Marika Pizzetti sull'evoluzione dell'arte e su chi la osserva. A seguire laboratorio artistico. Presso Museo del Magma –Sala dei Fantasmi– a Follonica in via . Orario da definire*

05/05/18 Seminario - *L'Alchimia dell'anima …Alchimia ed Ecobiopsicologia. Incontro di formazione a cura del dottor Diego Frigoli,* psichiatra, psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ANEB di Milano. Orario e luogo da definire



Energie, di Aureliano Livaldi, cm 50x40,olio su tela, Scarlino (GR), 2017. Foto: Aureliano Livaldi

PROGETTUALITA' ANNO 2017-2018: TRA RAGIONE E DESIDERIO

A cura del Presidente Daniela Cecchi

I nostri percorsi di Educazione Psicosomatica come Prevenzione continuano, con l'obiettivo di lasciarci condurre da Ragione e Desiderio: i desidera, le stelle interiori, i talenti deposti nel nostro cuore dalla vita sono quelle energie da far vivere perché siano restituite. La ragione ci sostiene per accoglierle, modularle, attivarle affinché tutte abbiano voce, siano rispettate e si rispettino. Amore è indispensabile alla vita intesa come compito per riconsegnare quello che si è, quello che si ha .

Erich Fromm " … la maggior parte della gente crede che amore significa essere amati e non amare "

La funzione Amore - Eros figlio di Marte e Venere - è consentita dall'armonia che scaturisce da un confronto tra l'essenza del maschile e l'essenza del femminile. Ogni stimolo che giunge al nostro corpo attiva una potenzialità che - solo se fecondata da Eros - può esprimersi completamente. Ciò significa che ogni evento fisiologico è caratterizzato da una modalità al maschile ed una al femminile le quali, una volta attivate, partoriscono Amore che feconda, consentendo a tutte le energie di esprimersi. Talenti e vocazioni hanno necessità della modalità amore per rivelarsi.

… Amore è fecondità in tutti i sensi …..

La vocazione in noi, ricca di tutti i nostri talenti, è percepita come un'ansia inestinguibile: se le consentiamo di accadere si trasformerà in piacere (sensazione correlata all'accadere di un vero bisogno) e ci permetterà di restituire tutto , di vivere consapevolmente, di lasciare che dall' ombra emerga la luce. La vita si esplica se la nostra esistenza è una continua ricerca. Con Socrate affermiamo che una vita senza ricerca non vale la pena di essere vissuta.

L'esilio, situazione archetipica, dovrebbe essere la vocazione di ognuno; non è solo ex- solum - fuori dalla propria terra – non è solo un castigo, ma un tempo di prova in vista di una vita nova, di una luce che ci affascina, perché è autentica ricerca, capace di stanare le ombre che sono ancora in noi. Tutto ciò che ci è dato è per generare vita, per dar luogo ad altro, ed è necessario essere pronti a lasciarlo. Quello che realizziamo ha valore solo se ci caratterizza. Se lo abbiamo fecondato con le nostre potenzialità peculiari ed uniche, partecipiamo alla creazione: siamo creati per creare e tutto ciò che creiamo, come un figlio, è necessario lasciarlo poi andare, poiché non ci appartiene e non sta a noi stabilire quello che la vita fa con le nostre creazioni – figli o progetti.

Ogni nostra intuizione, l'intelligenza sacra per i greci, viene dal profondo, è un parto della coscienza: possiamo solo rispettarla, darle valore. Essere così solo testimoni della verità, quella che è scritta nella vita ed è oltre noi ed era prima di noi. La verità della Natura, quando la riconosciamo ed accogliamo nella nostra esistenza, fa crescere anche se può fare male. L'uomo moderno ha con il male e con il dolore uno strano rapporto. Siamo capaci di resistere ed accettare il male o il disagio o il turbamento, solo quando restiamo coinvolti in comportamenti ostili o per giudicare o essere giudicati. Il disagio, il turbamento o il dolore per andare oltre i nostri limiti non sembra più contemplato, ma evitato e svalorizzato. In realtà è necessario attraversarlo se si vuole partorire quello che è ancora celato in noi, per trascendere il rassicurante dei comportamenti ossessivi. Il cervello umano è plastico e ridondante, capace di una nuova sinapsi (connessione tra due fibre nervose - neuroni - luogo di creazione e trasmissione di impulsi …) di fronte ad ogni stimolo; i comportamenti schematici e rassicuranti trasformano l'uomo in ragno, il cui sistema nervoso è definito " trame istintive preformate", come ci racconta già il mito di Minerva ed Aracne. E' importante accettare di essere migranti, almeno dell'anima, seguire l'ansia che spinge in luoghi ancora sconosciuti di noi stessi e del mondo. L'esilio e la migrazione sono da considerare degli archetipi attraverso i quali, a qualche livello ognuno di noi è chiamato, per accogliere il nuovo e diverso fuori e per attivare, scovare, attrarre, dare coraggio al nostro sé. Così l'uomo riesce a trasfigurare se stesso e ciò che è fuori da sé; ogni volta che questo accade, anche nelle piccole cose, contatta e dà vita ad un frammento della propria anima, intesa come potenzialità del sé. Vedere le solite cose con occhi nuovi, vedere e notare ciò che era invisibile ai nostri occhi. I condizionamenti sociali ci inducono a

percepire la realtà in maniera settoriale ed incompleta, ci spingono verso il rassicurante. L'incapacità di guardarsi dentro, di conoscere se stessi è anche conseguenza del rumore esterno (i condizionamenti) che ci assorda e ci frastorna, ci condanna alla mediocrità. Rischiamo di trovarci come la coppia di americani narrata da Eliot (La terra desolata - Luna di Miele - 1922): sono a Ravenna sudati e morsi dalle zanzare … ignorano l'esistenza degli sfolgoranti mosaici bizantini. Nel cuore dell'uomo ed in ciò che il divino e l'umano hanno co - creato, c'è tanto da scoprire, di bene e di bello da stanare, da liberare, da conoscere. E' possibile staccare lo sguardo da ciò che è aridità e vuoto nel mondo esterno, per superare la tentazione di desolazione che a volte ci sovrasta. Siamo troppo frastornati. I miti e le religioni narrano quello che non avvenne mai ma accade sempre; la Bibbia narra che prima del diluvio universale, gli uomini non si accorsero di nulla: prendevano moglie … prendevano marito. La vita scorre nella sua agghiacciante normalità, anche quando siamo vicini ad essere travolti o sconvolti. Spesso quando arriva una brutta malattia si sente dire: stava così bene. Non è proprio così, la natura avverte delle disarmonie in noi e fuori di noi se riusciamo a prestarle attenzione. E' necessario avere gli strumenti per riconoscere la verità e potersi immergere: questa modalità di vita, che implica il movimento, è il primo passo. La relazione è successiva ma fondamentale: la mia natura si afferma se sono davanti all'altro. Se considero te, la relazione esalta me. Tutti siamo insegnanti ed educatori e abbiamo la responsabilità del bene e del male. La ricerca e l'educazione hanno da dare stimoli, spunti di riflessione, creare vuoti per attivare coscienza e consapevolezza, e questi sono i nostri obiettivi. Entrambe scaturiscono dall' essere permanentemente stupiti. Lo stupore di fronte alle cose è nutrimento per l'anima: che siano, diano desiderio di vedere oltre, più lontano; è indispensabile dominare la sostanza, gustare la bellezza per cui siamo fatti: la ricerca della verità e del senso della vita. E' importante vedere la verità nelle cose: questo sarà godimento, come lo è l'intuizione, il parto della coscienza. Il vero peccato è lamentarsi, è spostare lo sguardo da quello che la vita ci ha donato per concentrarsi su di ciò che crediamo non ci appartenga, ma se è dentro la nostra vita non vi è a caso, ci chiede di affrontare disagio o dolore per trasformare noi e la situazione. " Se c'è qualcosa di sacro, il corpo umano è sacro " afferma Walt Whitman. Io direi tutta la Natura è sacra e noi dobbiamo considerare Cultura solo ciò che rispetta la Natura. A questo ci educano le scienze della complessità, in particolare l'Ecobiopsicologia. Solo questi contenuti possono nutrire i nostri percorsi di Educazione Psicosomatica.

"Aracne "di Aureliano Livaldi, sanguigna su cartoncino, 20x25 cm, Scarlino (GR), 2017.
Immagine: Aureliano Livaldi

Le modalità con cui saranno concretizzati andranno dai soliti seminari, il nostro gettare semi, ai laboratori - forme di lezioni e relazioni - dove prevalgono esempi concreti dell' accadere delle funzioni o del loro essere rispettate o tradite. L'esplorazione dell'ambiente sarà caratterizzata da passeggiate sensoriali o paesaggistiche e visite guidate a quei luoghi significativi dal punto di vista architettonico che si possono definire luoghi dell'anima : ideali e valori scolpiti nella pietra. Inoltre speriamo di poter organizzare, anche in questa annualità, almeno un evento che porti sul territorio un personaggio significativo nel panorama delle indagini e riflessioni multidisciplinari, quelle che muovono da una cultura scaturita dall'Anima ed utile ad informare, formare e curare la nostra anima ed il nostro corpo.Tra i nostri abituali collaboratori hanno dato la loro adesione alla realizzazione del programma: Aureliano Livaldi, pittore e nostro esperto per le immagini, che cura anche la pagina facebook dell'associazione, la dott.ssa Viviana Nacchi, la prof.ssa Angela Fabbri, le counselors ecobiopsicologiche Angela Lussu e Monica Paggetti, la dott.ssa Anna Maria Maestrini, la dott.ssa Simona Borghi, il dottor Enrico Petrucciani, la sottoscritta come presidente, legale rappresentante e responsabile del comitato scientifico. Si sono unite a noi per la realizzazione di questa annualità la socia dott.ssa Marika Pizzetti e la dott.ssa Pierangela Andreuzza. Speriamo inoltre di rendere sempre più efficiente e veramente rappresentino dell'Associazione,

il nostro sito "www.psicosomaticakore.it", curato dalla dott.ssa Barbara Pocobelli a cui va tutta la nostra stima ed il nostro grazie. L' impegno per la realizzazione della pubblicazione quadrimestrale Kore Informa continua. Oltre alla presentazione delle nostre iniziative, coordinerà la diffusione di riflessioni e messaggi sulla lettura olistica della vita, con linguaggi attuali e scientifici o che giungono da un passato lontano ma molto illuminato e che vogliamo rendere fruibile adesso. La volontà è di offrire un contributo di innovazione in ambiti sociali e culturali strangolati da una rete di condizionamenti che agiscono sull'individuo come le ragnatele predisposte dal ragno per catturare gli insetti. Tutti i collaboratori offrono il proprio contributo gratuitamente come atto di reale volontariato e come contributo di ricerca ed innovazione che caratterizza le attività.

TIROCINIO PER PSICOLOGI

L'Associazione Kore, Centro Studi Olismo e Psicosomatica, è dal 2007 sede di tirocinio post-Laurea per Psicologi, in base alla convenzione stipulata, e recentemente rinnovata, con **l'Università La Sapienza di Roma – Facoltà di Medicina e Psicologia**. In questi anni sono già avvenute collaborazioni che hanno visto l'avvicendarsi presso la nostra associazione, nei diversi semestri, di un certo numero di tirocinanti che con noi hanno portato a termine il loro percorso di Formazione universitaria.

LE ATTIVITA' OGGETTO DI TIROCINIO SONO:

- partecipazione ai "Sabati di Kore", tesi a formare ed informare i soci con argomenti che hanno come riferimento culturale e metodologico l'Ecobiopsicologia e tutte le altre discipline psicologiche ed analitiche che sono alla base di una Educazione Psicosomatica intesa come prevenzione del Disagio e della Patologia
- partecipazione alla realizzazione dei laboratori e di tutti gli altri percorsi che saranno attivati
- discussione di casi clinici insieme all'equipe di psicologi e psicoterapeuti.Referente tirocini: Dott.ssa Daniela Cecchi-

Numero di tirocinanti ammessi per semestre: 2

E' prevista la presenza di Psicologi iscritti all'albo/tutor.La scheda informativa relativa all'Associazione Kore è attualmente visibile sul sito della Facoltà di Medicina e Psicologia della Sapienza di Roma:
http://www.psicologia1.uniroma1.it : "Verso la Professione">"Tirocini post laurea">"Banca dati".I tirocini si svolgeranno presso la sede dell'Associazione, in via Bellini, 39 a Follonica. Info: tel. e fax: 0566/49100, e-mail: **koreinforma@libero.it**

COME DIVENTARE SOCIO DELL'ASS. KORE

Diventare soci dell'Associazione Culturale Onlus Kore vuol dire aiutare l'Associazione a crescere in qualità e potenzialità organizzative, essere sempre informati in anticipo delle prossime iniziative (lasciando la propria e-mail al momento dell'iscrizione). Il socio è principalmente un amico dell'Associazione ed è considerato associato se in regola col pagamento della quota dell'anno in corso.

Al socio verrà consegnata una tessera associativa annuale.

Quote associative per l'anno 2017

SOCIO ORDINARIO: € 15,00

Si raccolgono le iscrizioni presso la sede dell'Associazione in Via Bellini, 39 a Follonica (GR), oppure contattando la volontaria Antonella Camici: Cell. 3332937193.

KORE ALL'UNIVERSITA' DELL'ETA' LIBERA

I seminari si terranno presso l'AULA MAGNA, Ex Officina Cilindri Comprensorio EX ILVA, (dietro l'angolo sinistro del Teatro Leopolda) dalle 16:30 alle 18:30:

1. ***MARTEDI' 20 Febbraio 2018— Seminario " Il valore del silenzio…il grande assente della nostra società".*** Valorizzare l'importanza del silenzio per il benessere psicologico, per la creazione di momenti di condivisione non solo dedicati alla parola. Conduce la counselor ecobiopsicologica Angela Lussu
2. ***Giovedì 1 Marzo 2018—Seminario "La via della Ragione e la libertà di Ipazia."***Questo seminario scaturisce da una lettura attuale, anche Ecobiopsicologica del pensiero di Ipazia di Alessandria d'Egitto, matematica, astronoma, filosofa del mondo greco antico, del V° secolo d. C.*Conduce la dott.ssa Viviana Nacchi*
3. ***Mercoledì 7 Marzo 2018—Seminario " Ragione e Desiderio"****Il rischio, tra queste due dimensioni, è nel luogo che divide e confonde la ragionevolezza con le lenti deformanti dell'ideologia. Riflessioni e conversazione sul tema. Conduce dott.ssa Daniela Cecchi*
4. ***Giovedì 8 Marzo 2018—Proiezione del film "Agorà" ,*** *anno 2009 , di Alejandro Amenabar e conversazione sul tema . Conduce la Dr. Nacchi V.*

COMPAGNI DI VIAGGIO

Viviana Nacchi

In questo periodo di cambiamenti turbolenti c'è bisogno di coraggio per andare oltre il dolore, di vitalità per affrontare gli eventi, di saggezza per aprire il tesoro della conoscenza, di impegno per la creazione di valore, ma anche di intuizioni, di sogni, di speranze, di emozioni per andare verso l'Amore ad ogni livello. Molti individui hanno ricevuto il dono di esprimere tutto questo: poeti, cantanti, filosofi, narratori, scienziati, artisti, attori, sono stati e sono i nostri compagni di viaggio ai quali è utile rendere omaggio per nutrire le nostre anime attraverso ciò che è stato espresso dalle loro.

Vivian Lamarque, ovvero Vivian Daisy Donata Provera Pellegrinelli Comba, di origine valdesi, è nata a Tésero (TN) il 19 aprile 1946. All'età di nove mesi fu data in adozione ad una famiglia cattolica di Milano in quanto la madre, figlia di un pastore valdese, fu costretta dalla propria famiglia ad abbandonarla perché illegittima. Quando Vivian ha quattro anni, muore l'amato padre. All'età di dieci anni scopre di essere stata adottata ed inizia a scrivere poesie. Forse proprio quella ferita ha costituito l'humus necessario per far germogliare la poetessa di successo che oggi conosciamo. Vittorio Sereni, Giovanni Raboni, Natalia Ginzburg sono, tra i suoi estimatori, coloro che si adoperano per far pubblicare alcune sue opere. La sua ricchissima produzione incontra i favori della critica e molti sono i premi e i riconoscimenti che le vengono conferiti nel corso degli anni fino ad oggi. Teresino, il suo primo libro, vince il Premio Viareggio Opera Prima nel 1981. Nel 1993 riceve il Premio Montale, nel 1996 il Pen Club ed il Premio Nazionale Alghero Donna di Letteratura e Giornalismo nella sezione poesia, nel 2003 riceve il Premio Camajore, nel 2005 l'Elsa Morante, nel 2006 il Cardarelli-Tarquinia e recentemente, nel 2016, riceve il Premio Carducci. Per diversi anni, la Lamarque ha insegnato italiano agli stranieri e materie letterarie i nei licei privati. Ha curato la traduzione delle opere di autori francesi quali La Fontaine, Valéry, Prévert e Baudelaire. Dal 1992 scrive sul Corriere della Sera. Nel 1967, all'età di ventuno anni, si sposa con il pittore Paolo Lamarque a cui, come ricorda nella dedica ad una raccolta di poesie, dice di aver rubato il cognome il giorno delle nozze. Dopo alcuni anni di vita coniugale i due si separano, dalla loro unione, nel 1968, nasce una figlia, Miryam. Attualmente Vivian Lamarque vive a Milano, dove abitano anche la figlia e i suoi due nipoti; e continua a comporre poesie e fiabe

Gran parte della sua produzione poetica è stata raccolta in "Poesie 1972-2002", testo dedicato alla madre adottiva al compimento del novantesimo anno. Il libro è articolato in sezioni diverse: nella sezione Tesorino, l'Autrice racconta la sua biografia con particolare attenzione al suo, anzi ai suoi nomi, al paese natale, e al trauma del cambio di madre.

Vivian Lamarque, foto di Dino Ignani, cm 14,93 X 14,44 , Manifestazione "Ritratti di poesia", Roma, 2013.
Fonte:Dino Ignani

"Aprile dal bel nome. Aprile dal bel nome / quando

sono nata / io stessa con nomi curiosi / di bei significati / per dire che ero pratolina / e questo e quest'altro / e che dovevo vivere / (da una parte o dall'altra)/ per dire donata / (o donanda)/ insomma sono nata d'aprile / in montagna).(3)

Il suo primo nome è Vivian perché doveva vivere, anche se figlia illegittima. Il secondo nome è Daisy, che significa margherita di prato, margherite come quelle che ci sono a Tésero in primavera. Il terzo nome è Donata perché donata. Come i nomi, anche i cognomi sono tre: Provera è quello del padre adottivo, Pellegrinelli quello della madre adottiva che ha completato le pratiche di adozione dopo la morte del marito, Comba è quello della madre naturale.

*"Valdesina:Valdesina trascinata per una mano/ giù fino a Milano / appena appena finito Natale / zitta guardava attorno/il nuovo presepe/la nuova mamma."(*3)

"A nove mesi/ A nove mesi la frattura / la sostituzione il cambio di madre/Oggi ogni volto ogni affetto / le sembrano copie cerca l'originale/ in ogni cassetto affannosamente."(3)

Nella sezione Una quieta polveretroviamo note autobiografiche che ci raccontano l'incontro con i fratelli e la sorella; con il marito Paolo Lamarque; ci sono versi dedicati alla figlia, ai suoi amici animali: il gatto Ignazio ed il cane Brigante. Tornano anche i ricordi legati al momento dell'abbandono, ai genitori, naturali e adottivi.

"Babbi. Caro babbo I (in ordine di n.) / che ti chiamavi E. / che facevi il preside / che quando ti ho detto / scusi mi hanno detto / che lei è mio padre / hai fatto un salto indietro / hai fatto un salto indietro. /

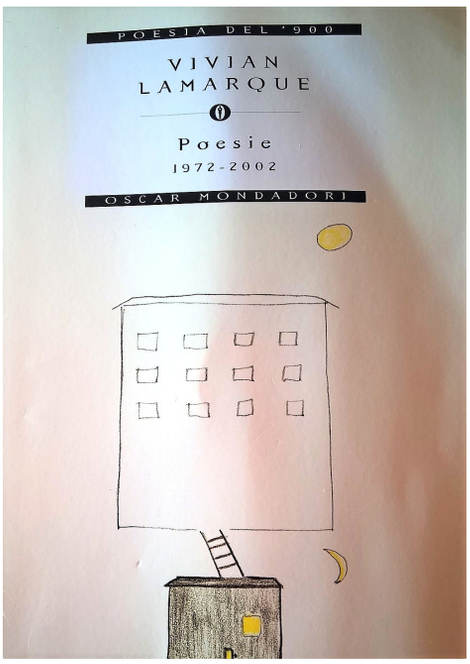
Caro babbo II (ma primo) / che ti chiamavi Dante / che facevi il Campione d'Italia / di Sollevamento Pesi e il Vigile del Fuoco /che salvavi le persone / hai fatto in tempo / a salvare anche me / prima di morire / a 34 anni."(3)

In una intervista del 2016, Vivian Lamrque confida:"*Nell'insieme la mia storia segue un'aritmetica tutta sua, piena di errori numerici: due madri, padri volati via, nonni per sette ottavi inesistenti e per un ottavo gravemente determinante presente (quello che decise lo stacco, l'adozione). (4)*

Nel 1984, all'età di trentotto anni entra in analisi con il dott. BM, analista junghiano,al quale dedica tre raccolte di poesie che per lo più toccano il tema del transfert.

"Il signore di fronte. Era un signore seduto di fronte a una signora seduta di fronte a lui. / Alla loro destra-sinistra c'era una finestra, alla loro sinistra-destra c'era una porta. / Non c'erano specchi, eppure in quella stanza, profondamente, ci si specchiava"(3)

Poche righe queste ma intense che consentono al lettore di intuire l'efficacia e la profondità del rispecchiamento, di quel rispecchiamento che può consentire alla Lamarque, nello spazio protetto dello studio analitico, la possibilità di affrontare le turbolenze della vita.



Poesie 1972-2002, Vivian Lamarque, ed. Oscar Mondadori, Milano,2002 (ristampa 2011). Immagine: Associzione Kore

L'immagine di copertina è stata disegnata da Vivian Lamarque nel 1985 durante il periodo della sua analisi personale. Come ella stessa precisa *"lo studio del mio Analista è effettivamente sotto il livello stradale di qualche gradino"* (3)

"Il signore e la bambina. Chinatosi, qualcosa da terra raccoglieva / che cosa? / Credo una foglia, oh no era una microscopica bambina. / Bambina? / Si lunga come i millimetri e tutta avvolta in una colorata vestina / E dopo averla raccolta? /Dopo la cullò, come il vento una fogliolina" (3)

In questa poesia Rossana Dedola, che ha curato la prefazione del testo (3), percepisce la sensazione che la Lamarque stia vivendo una sorta di nuova appartenenza, un legame grazie al quale può prendere forma una diversa immagine di sé: non più la bimba passata da una madre all'altra, ma una donna, una

figlia del mondo. E' una trasformazione che la porterà alla possibilità di continuare da sola il cammino iniziato con l'analisi.
Racconta Lamarque (4) "Nel primo tempo della mia vita sono stati dominanti i personaggi assenti, hanno divorato come nelle prime pagine delle fiabe, o almeno messo in ombra, i personaggi reali. Poi per fortuna, grazie all'analisi, ho rimesso al centro le figure che meritavano i primi piani, per prime la madre che mi ha cresciuta e la figlia Miryam, unica e prediletta".

Poetessa, Vivian Lamarque, ma anche autrice di fiabe, molte delle quali hanno ottenuto il riconoscimento della critica che le ha valso il Premio Rodari nel 1997 e il Premio Andersen nel 2000. Lo stile poetico della Lamarque appare caratterizzato da un linguaggio che ricorda un po' quello fiabesco. Nel flusso di apparente serenità le parole scorrono fino ad incontrare, spesso in modo imprevisto, a volte paradossale, l'espressione di un dolore, di una paura, di un sogno, di un sentimento forte che dà senso e significato all'apparente semplicità del quotidiano, alla realtà dell'esistere raccontata con sapiente capacità di arrivare dritta al cuore del lettore, provocando emozioni autentiche.

"… leggere più poesia, più prosa, più prati e cieli, e litigare di meno, … e giocare meno alla guerra… apre alla speranza…" (4)Così Vivian Lamarque sottolinea l'importanza e l'attualità della poesia per migliorare, forse, le sorti del mondo. Nel suo ultimo testo "Madre d'inverno", l'autrice ci regala la suggestione che "come un nevicare lento lento" le poesie possano cambiare il mondo, almeno un poco. E, possiamo auspicare, si faccia più spazio all'Anima.

Bibliografia

1. Lamarque V., *"Arte della libertà. Il sogno di Sara"* Edizioni Mazzotta, 1995, Milano
2. Lamarque V., *"La bambina di ghiaccio",* Edizioni EL, 2004, Vicenza
3. Lamarque V., *"Poesie 1972 -2002",* Oscar Mondadori Edizioni, 2002, Milano, Ristampa 2011

RACCONTI E DINTORNI

Miretta Pasqui Mezzedimi

Il libro "RACCONTI E DINTORNI"- memorie autobiografiche di una Toscana come era - di Mario Mezzedimi è uscito postumo. È stato presentato a Siena nel novembre 2016 e a Follonica il 15 luglio 2017. La scelta dei luoghi non è certo stata casuale.
SIENA: La città dove Mario ha abitato i primi sei anni di vita, la città degli studi , degli incontri , delle grandi amicizie.
FOLLONICA : La città delle vacanze, del mare, del Club Nautico, dei viaggi sulla barca a vela.
E vicino Sassofortino, dove con la famiglia ha trascorso la fanciullezza e l' adolescenza. Lì accadono le vicende legate alla guerra, il lavoro dei campi, le amicizie con gli animali, con gli esseri umani, le scoperte piccole e grandi. Il libro è un lungo racconto di formazione. Una autobiografia accurata e sincera rivolta con grande attenzione e partecipazione agli eventi, ai personaggi via via incontrati, alla ricerca del significato e dei legami. È bello leggere di altri tempi in cui molti di noi hanno vissuto; ma credo che sarebbe molto importante per i ragazzi di oggi avvicinarsi a tempi in cui tutto aveva un valore, i ritmi erano lenti e tutto si presentava più difficile: ma c'era il modo di ascoltare, incontrare, stare nella REALTÀ, fermarsi, attendere. La STRADA era ancora grande maestra. Il libro, dicevo, è uscito postumo; ma era desiderio di Mario vederlo pubblicato e sarebbe stato felicissimo se avesse potuto farlo lui stesso. La Sorte lo ha chiesto agli eredi, al figlio e alla moglie. Quello che si eredita è il desiderio di vivere, sostiene Recalcati, lo psicoanalista milanese. Il Senso del vivere. Mi chiedo perché una persona scrive: è per ricordare, per comprendere a fondo, conoscersi meglio; specialmente quando si tratta di una autobiografia. Si scrive per salvarsi e salvare gli altri: così sostiene M. Proust. È l'unica forma terrena di immortalità che permette anche di continuare un dialogo con chi è in qualsiasi modo fisicamente assente. Era il tempo dei delfini: Il primo mare fu quello di Follonica per Mario ancora bambino, una casa sulla spiaggia e la splendida visione di bianchi delfini che affioravano tra le onde. Tanti tanti anni fa.

RICORDI

Maria Ruggiero

Cos'è un ricordo?
Niente, non puoi vederlo, non puoi toccarlo, eppure è così grande da non poterlo distruggere. (anonimo)

Era passato tanto tempo, lo notavo dal colore del cielo, ma rimanevo ancora lì seduta su quella panchina in mezzo al verde.
Una formichina si era avventurata sul piede poi era arrivata alla gamba, la guardavo tranquilla senza nulla sentire.
Inebetita, sola, come se nelle vene non scorresse più sangue, senza energia, senza neanche la forza del pensiero, rimanevo lì a non osservare, e a domandarmi senz' avere risposta "perché? Perché respiro?"
Si avvicina un cane mi annusa, ma come se percepisse la tristezza e il malumore, torna indietro con la coda fra le gambe, abbaiandomi come per farmi reagire.
Deve essere l'ora del pomeriggio inoltrato, se la pineta comincia a riempirsi di cani e bambini.
Ma intanto resto lì, statua senza ombra.
Un bambino piange, è caduto dall'altalena, ed è all'ora che si riscuotono i miei pensieri affollando di ricordi la mente.
"Scendi giù puoi cadere, ascolta la mamma" no, non ascoltavo, mi sembrava di volare, e volevo arrivare sempre più su, a quella nuvola a forma di fiore, a quell'altra a forma di drago, mi spingevo con tutte le forze, avrei voluto arrivare al sole.
Non era un'altalena come quella della mia amica, tutta nuova e costosa con la seduta a forma di poltroncina.
No, era una corda ben stretta su un ramo più grosso del ciliegio e una tavoletta di legno bucata, legata ben benino, quando ho visto cosa aveva fatto mio padre l'ho abbracciato forte e gli ho detto " sei il mio più bel papino del mondo", che felicità!
Insieme ai miei fratelli si faceva a gara, a volte si leticava di brutto, o si giocava a pietrine per salire su quell'altalena.
La sognavo di notte, l' accarezzavo di giorno, la mia altalena con il ciliegio fiorito.
Salivo su nuvole azzurre, cavalcavo su cavalli alati, cantavo, capelli biondi eterei nell' aria, con il vento che faceva alzare la gonna sulle minuscole magre gambe, e che con la sua forza donava energia e potenza alle spinte, per salire sempre più su. La sera stanca appoggiavo il capo sul cuscino e sognavo di giocare con le nuvole a nascondino, di toccare il sole con un dito, disegnando arabeschi dorati sulla volta celeste, di avere le ali sulla tavoletta dell' altalena, e sconfiggevo draghi e streghe malvagie.
Che tristezza inconsolabile!
Come un autunno pieno di foglie morte tutte grigie, così l' animo mio, non ha più reazioni, non ha colori, né calore, non sente gioia né dolore, opaco, sbiadito, privo di sole.
Come questa formichina nelle mie mani così sono stata, una formica nelle mani del destino, ho camminato piano,
Ho perso tempo, ho vissuto poco.
Vivere, apprezzi questa magnifica vita, quando non puoi più viverla, quando non puoi più cambiarla, quando dopo tanto correre, ti fermi, e fai il punto di ciò che hai avuto, dato, e nulla combacia, e tutto cambia, cambia il colore dei capelli, il colore dei sogni, il colore dei giorni, e vorresti ritornare su quell'altalena a giocare con il tempo, con la fantasia, con la gioia vera, che come un mantello ti copriva persino nel sonno.
Tutto è un barlume di luce, sta a noi imprigionarne l' essenza, per fare in modo che ci illumini tutta la vita.
Il mio barlume di luce si è confuso tra mille lucciole blu, in quel prato della mia infanzia. Nel momento che ho allungato la mano per impossessarmene si è subito spento, volatilizzato nel nulla.
A volte cerco disperatamente di penetrare il nulla, ma come il respiro, il nulla mi circonda, e divora anche i pensieri più profondi, rendendo grigi i miei giorni.

Ricordi, Maria Ruggiero, cm 21x29,pastello a cera su carta, Follonica (GR), 2017.

IL PONTE

Miretta Pasqui Mezzedimi

Questo nostro ponte
di carta, di parole
di tenera emozione

Questo ponte
che unisce tutti i tempi
del cuore
disegno di trasformazione

E' una conchiglia bianca
rotondità ondulata
in abito da festa.

Ma non si ferma e diventa
un giallo-intenso fiore
e ancora nel silenzio immagina
ali di libera farfalla.

Vi promettiamo
il gioco delle invenzioni:
lettere allegre di alfabeto
numeri usciti
da musiche di spazio
colori accesi nel corpo
nuovamente nato.

Ascolteremo i vostri sogni
i desideri
le linee della mano

Ecco che camminiamo insieme
e a volte ci parliamo

Parliamo a pelle nuda
difficile avventura
di barche – vela bianca

su onda alta e sicura.

Settima classificata premio nazionale di poesia "Cipressino d'oro" 2017 organizzato dal Kiwanis club di Follonica (GR).

SGUARDI

Saverio Biasci

La trasparenza delle parole
Si rischiara tenue
Nello squarcio dei vostri volti.
Illuminati
Dai desideri, fascini
Inesplorati

Nato a Piombino (LÌ) nel 1980, inizia presto a scrivere poesie. Nel 2010 pubblica il racconto autobiografico Vani vari della mente, che contiene alcuni componimenti. Nel 2013 autopubblica il romanzo Non in sua presenza.

IL MIO TEMPO

Desire' Romano, poesia concorso "Cipressino d'oro"

Mi hanno regalato la forza,
insieme alla bontà.
Voglio
Metterci la giustizia,
unita
con un po' di umiltà.
Voglio
Lottare per ciò che credo.
Che desidero.
Che mi fa battere il cuore.
Se farò tesoro
Dei miei valori,
avrò un futuro,
non ricco,
ma pieno d'amore.
Questa è la società del vuoto.
Vorrei riempirla di sole.
Un sole nuovo,
diverso,
stracolmo di serenità.
Davanti ho una strada,
tortuosa, misteriosa,
coperta dal silenzio,
da una coltre nebbiosa di ombre,
il domani.
Chissà come sarà?
Vorrei pensarlo grandioso.
Vorrei vederlo radioso.
Adesso.
Oggi.
Io sono il mio futuro.

DISFONIA: ALTERAZIONE DELLA VOCE CORRELATA A DISEQUILIBRIO MUSCOLO – SCHELETRICO (SECONDA PARTE)

Ilaria Cattaneo, Serena Marcocci

IL CONTRIBUTO DELLA FISIOTERAPISTA

La relazione con l'apparato stomatognatico

Esiste una specie di filo diretto che collega l'interiorità dello stato d'animo alla voce della persona tale da farci percepire la condizione emotiva che vive in quel momento.

La voce si realizza in una piccola e circoscritta parte del nostro corpo, nella loggia anteriore del collo, dalla contrazione dei muscolo laringei e dalla vibrazione delle corde vocali, ma la sua formazione è un'operazione molto più complessa che vede coinvolte le vie respiratorie, il torace, il sistema di risonanza della colonna d'aria nelle diverse cavità come faringe, seni paranasali, seni frontali e bocca.

Molti sono i muscoli coinvolti nella produzione dei suoni come il diaframma, i muscoli espiratori, i muscoli articolatori delle labbra, delle guance e della lingua.

Per cui è chiaro come la voce risenta degli stati di tensione e di rilassamento a cui tutto il sistema muscolare va incontro causando una disfonia ovvero un'alterazione qualitativa e/o qualitativa della voce parlata.

Lo scopo del nostro lavoro è dimostrare la ripercussione che una voce patologica può avere sull'estensione corporea che è la postura, con la correlazione anatomo - funzionale, tramite l'interposizione dell'osso ioide, tra apparato cranio - mandibolarej-cervicale, loggia viscerale del collo, apparato scapolo-toracico.

L'uomo in risposta ai diversi stimoli provenienti dal mondo esterno, sia meccanici che emotivi, sviluppa un postura corporea in grado di adattarsi all'ambiente in cui si trova per sopravvivere e svolgere le proprie attività, siano esse statiche che dinamiche, minimizzando il consumo energetico.

Questo adattamento necessita di un sistema integrato dotato di recettori afferenti che inviano le informazioni ai centri superiori che a loro volta inviano una risposta efferente che si traduce in un gesto motorio. La postura è fortemente influenzata dalle informazioni provenienti dai diversi recettori che sono: la pelle, le articolazioni, i muscoli, i propriocettori e i viscerocettori, l'occhio, l'orecchio interno, il piede e l'apparato stomatognatico; quest'ultimo, di nostro interesse nella disfonia, viene diviso in due sotto - sistemi che sono il rachide cervicale e l'apparato cranio - mandibolare (mandibola, mascellare, ossa craniche e articolazione temporo-mandibolare).

La correlazione biomeccanica è realizzata tramite l'osso ioide, impari e mediano a livello della quarta vertebra cervicale, si trova alla radice della lingua, sopra la laringe, nella parete anteriore del collo e lo suddivide in un regione sovraioidea e sottoioidea; unico osso del corpo umano che non si articola con nessun'altro osso ma é mantenuto in posizione corretta da 24 muscoli e 8 fasce.

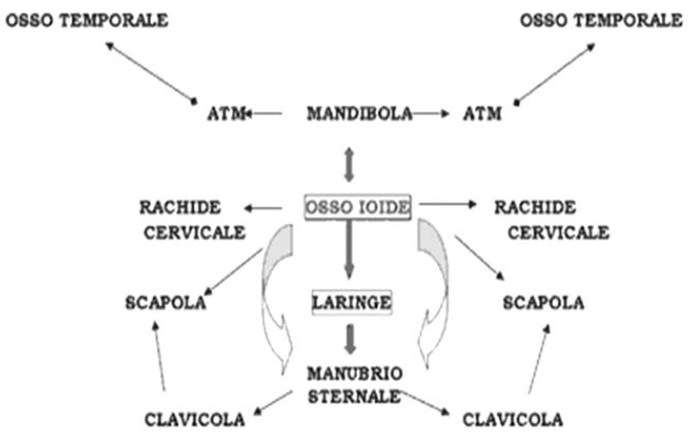
L'abbassamento dell'osso ioide e della laringe permettono la deglutizione e l'emissione dei toni acuti e gravi durante la fonazione e il canto, mentre l'innalzamento permette l'abbassamento della mandibola; queste complesse connessioni tra cranio, mandibola, rachide cervicale e sistema fonatorio costituiscono un sistema integrato all'interno del sistema posturale che tramite l'osso ioide lo collegano a tutto il resto del corpo.

Collochiamo la laringe a livello della quarta e quinta vertebra cervicale, sopra la trachea, davanti alla porzione superiore della faringe, dietro la lingua e sotto l'osso ioide, al quale é praticamente "appesa" tramite muscoli e legamenti. Inoltre quando si esamina la funzione della laringe bisogna considerare il suo stretto rapporto con la funzione della lingua. Entrambi questi organi entrano in gioco nella produzione della voce, del linguaggio e nell'atto della degluti-

zione.

La lingua é un organo che partecipa a molte funzioni: all'assunzione del cibo, alla masticazione, alla deglutizione e in particolare riguardo all'articolazione verbale, all'attività muscolare bucco-facciale e cervicale.

E' formata da una consistente massa muscolare ed è il punto di partenza dal quale si sviluppano il mascellare superiore, la mandibola e tutti i muscoli della faccia. Lo studio della posizione corretta della lingua, sia a riposo che durante la deglutizione, rappresenta un elemento importante nella diagnosi e nella terapia delle disfonie, considerando la lingua nel suo complesso funzionale con la mandibola, l'osso mascellare, l'osso ioide, i temporali, il tratto cervicale e le scapole. La postura corretta della lingua, in posizione di riposo, si presenta come sospesa nel cavo orale con la punta che va a sfiorare il palato su una zona chiamata papilla retroincisiva o spot palatino. Quindi nella valutazione del paziente disfonico è importante distinguere se ha una deglutizione normale o una deglutizione atipica perché il rapporto tra occlusione e postura si evidenzia al massimo durante la deglutizione inconscia della saliva, ripetendosi circa 1500 volte durante le 24 ore. La posizione corretta della lingua permette il fisiologico allineamento della lordosi cervicale, inversamente la posizione della lingua bassa darà una cifosi con una disfunzione a livello occipitale e prima vertebra cervicale, inoltre questo blocco crea una tensione dei muscoli peristafilini che permettono la chiusura della tuba, in collegamento con la faringe, favorendo una respirazione orale. Il movimento della bocca è legato alla possibilità della traslazione della terza vertebra cervicale e questo è condizionato da due fattori: da una corretta posizione mandibolare e da una corretta postura corporea. Infatti il punto di equilibrio esercitato dall'osso ioide sui triangoli posturali è situato anatomicamente a livello della terza e quarta vertebra cervicale. Durante la masticazione si ha un'attivazione dei muscoli abbassatori della mandibola che si somma all'azione già' presente degli antagonisti sollevatori. Di norma ognuno di noi ha un lato preferenziale della masticazione e per questo il tragitto mandibolare frontale è di solito asimmetrico. La mandibola si trova portata lateralmente e questo implica uno stiramento dell'articolazione temporo-mandibolare da un lato ed una compressione dall'altro lato creando delle tensioni muscolari. Nell'apertura e nella chiusura della bocca e nella deglutizione intervengono questi gruppi muscolari: multifidi del tratto cervicale, flesso estensori del capo e del collo, gli elevatori della mandibola, i linguali estrinseci ed intrinseci, i sovraioidei e i sottoioidei con funzioni diverse a seconda di quali siano i punti fissi da dove inizia l'azione di leva della contrazione muscolare. Quando cervicale e osso ioide sono stabilizzati la contrazione dei muscoli elevatori della mandibola permettono la chiusura della bocca mentre la contrazione dei muscoli sovraioidei permettono l'apertura della bocca necessitando buona stabilizzazione della mandibola contro il mascellare superiore, un buon sigillo labiale, una corretta posizione della lingua sul palato, buona stabilizzazione della colonna cervicale e della testa sul collo.



Schema osso ioide. Realizzazione grafica digitale Associazione Kore, cm 21x29,Follonica (GR),2017. Immagine: Associazione Kore

Esiste quindi una relazione significativa anche tra le disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare e le disfonie perché parte dei muscoli che partecipano alla vocalizzazione muovono anche la mandibola e coloro che usano molto la voce per lavoro, come i cantanti e gli insegnanti, hanno bisogno di sviluppare e mantenere un preciso equilibrio e coordinazione muscolare. Tale precisione è impossibile da ottenere se esiste un disallineamento del cranio, della mandibola e del rachide cervicale e per avere una buona forza della resistenza vocale bisogna avere un buon controllo della respirazione, un palato ampio che accolga comodamente la lingua, muscoli sopraioidei rilassati e una buona postura.

di *Ilaria Cattaneo*

Il diaframma toracico

Per quanto riguarda la voce, essendo il diaframma il

principale muscolo respiratorio, sarà determinante sia per la quantità di aria immessa nei polmoni, sia a livello laringeo, sia per l'emissione del suono.

Il diaframma toracico è un muscolo impari, cupoliforme che separa la cavità toracica da quella addominale. Rappresenta il muscolo fondamentale per la respirazione, tutte le parti del corpo sono in relazione diretta o indiretta con il diaframma. Nel compartimento superiore e con l'intermediazione del sistema aponeurotico toracico è in relazione con il cuore ed i polmoni mentre nel compartimento inferiore è in contatto con il fegato, lo stomaco, il pancreas, le surrenali, i reni, il colon, e il plesso solare .Molto schematicamente s'inserisce sull'appendice xifoidea dello sterno, sulle cartilagini delle sei ultime coste e sulle vertebre lombari L3,L 4. Occorre sapere che questo muscolo si sviluppa in fase embrionale e che la sua cupola si forma dalla migrazione di strutture che partono dal tratto cervicale tra C3 e C5. Inizialmente situato nel miotoma cervicale, il setto trasverso futuro diaframma migra progressivamente verso il basso durante lo sviluppo dell'embrione per prendere la sua posizione definitiva. Innervato inizialmente dal nervo frenico, se lo porta dietro durante la sua discesa. Questo stretto rapporto tra tratto cervicale e diaframma fa intuire come un dolore cervicale possa essere causato dal diaframma bloccato e viceversa. Il diaframma assume particolare importanza per i rapporti che contrae con il sistema neurovegetativo. In esso infatti passano assieme all'esofago i nervi vaghi.

La contrazione del diaframma determina inoltre assieme ai muscoli addominali e al diaframma pelvico, un aumento di pressione nella cavità addominale necessaria alla minzione, alla defecazione e al vomito. Inoltre la sua contrazione, che ha l'effetto di abbassare la sua cupola, determina l'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni necessaria al richiamo d'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione. Il centro frenico è un ampio tendine centrale posto nel punto di massima convessità della cupola diaframmatica, dal quale si irraggiano i fasci carnosi del muscolo. La sua forma ricorda quella di un quadrifoglio e permette per questo di distinguere una foglia destra, una foglia sinistra, una foglia centrale.Nel diaframma sono presenti varie aperture che danno passaggio a vasi, nervi ed altre strutture che dalla cavità toracica si portano a quella addominale, e viceversa. Tali aperture sono:il forame della vena cava (all'altezza di T8), che è attraversato dalla vena cava e da alcuni rami del nervo frenico.Il forame esofageo (all' altezza di T10), che è attraversato dall'esofago, dalle arterie esofagee e dal tronco vagale anteriore e posteriore. Il forame aortico (all' altezza di T12), che è attraversato dall'aorta, dal dotto toracico e dalla vena azygos.E' presente inoltre nel diaframma l'arcata dello psoas attraversata dal muscolo psoas, e l'arcata del muscolo quadrato dei lombi.

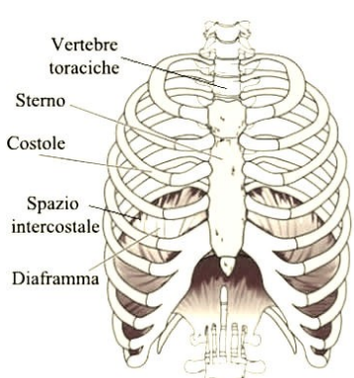
Il legame funzionale tra diaframma e cervicale passa attraverso due catene miofasciali:

1. la catena centrale, che attraverso il mediastino intimamente connesso al diaframma e i legamenti cervico- pericardici, creano una connessione diretta prettamente fasciale
2. i muscoli respiratori accessori sono iper attivati quando il diaframma non assolve completamente la richiesta di ossigeno.

Altra grande importanza la riveste dal punto di vista posturale: si osserva infatti abbastanza spesso un'iperestensione del tratto lombare alto in soggetti con una respirazione di tipo alto: in presenza di un diaframma che tende a rimanere in una posizione relativamente alta (in espirazione) le trazioni continue verso l'anteriorità trasmesse dai pilastri sugli attacchi lombari possono creare di conseguenza delle accentuazioni della curva lombare nella porzione alta. Viceversa persone con diaframma basso (in inspirazione), per esempio in soggetti con una grossa ptosi addominale, si osserva una perdita delle curve fisiologiche associate ad una accentuazione della lordosi lombare bassa. Lo stile di vita moderno, sottoposto a innaturali stress psichici (e relativa reazione di stress) e fisici (incluse problematiche stomatognatiche), conduce a una respirazione errata. In modo particolare, la maggioranza della popolazione cosiddetta civilizzata, oggi esegue una respirazione costale con carenza di espirazione, accelerata, superficiale e spesso orale. In pratica si è in inspirazione quasi permanente, col diaframma circa fisso in posizione abbassata, con conseguente sua retrazione (per scarso e inadeguato utilizzo) e alterazione dei muscoli respiratori accessori (per eccessivo e inadeguato utilizzo). In particolare in caso di blocco diaframmatico inspiratorio, date le sue inserzioni a livello

vertebrale, si avrà una tendenza alla iperlordosi lombare.

Il diaframma riveste una grande importanza anche sul piano emozionale, ed è vero che esiste un modo di dire caratteristico per definire un grosso stress emotivo : " mi è mancato il respiro", oppure "ho ricevuto un pugno nello stomaco", quindi gli shocks emotivi, così come quelli fisici, condizionano inevitabilmente questa struttura e possono essere memorizzati dai tessuti. Una disfunzione diaframmatica è in grado innescare un circolo vizioso che conduce a ulteriore stress psico-fisico, in grado di facilitare alterazioni di tipo ansiogeno e alterazioni posturali con conseguenti problematiche muscolo scheletriche e organiche: problemi respiratori (asma, falsi enfisemi ecc.), problemi all'apparato digerente (ernia iatale, difficoltà digestive, stitichezza), disfunzioni relative alla fonazione (essendo il diaframma il principale muscolo di spinta della colonna d'aria verso la laringe), problematiche ginecologiche (per la correlazione diaframmatica-perineale) e di parto (il diaframma è il "motore" del parto), difficoltà circolatorie (il diaframma riveste un fondamentale ruolo come pompa per la circolazione di ritorno tramite l'azione di pressione — depressione sugli organi toracici e addominali). Da non dimenticare l'importanza del diaframma sulla meccanica sulla digestione: ha una funzione che facilita la peristalsi degli organi sotto diaframmatici (in particolare lo stomaco), grazie al suo movimento continuo di pompa. Ad ogni contrazione lui scende “massaggiando” i visceri sottostanti (stomaco, fegato, intestino , cisterna linfatica) che ne traggono grande beneficio. Rappresenta il muscolo fondamentale della respirazione e guida la mobilità viscerale.



Diaframma corpo umano. Realizzazione grafica digitale Associazione Kore, cm 21x29,Follonica (GR),2017.
Immagine: Associazione Kore

di *Serena Marcocci*

IL CAFFÈ INCONTRA LA CULTURA

Da Settembre 2015 è nata la collaborazione tra Caffè Damoka e l’Associazione Kore.
La veste grafica nuova di Koreinforma e la stampa sono dono della Caffè Damoka di Alessandro D'Amore.
Il Caffè incontra la Cultura in un percorso per la salute ed il benessere ... dalla Noia all'Amore.
La Cultura è lo strumento che l'uomo ha per raccontare la Natura e l'accadere della Vita.
La pubblicazione intende informare e formare l'individuo ad una lettura psicosomatica di disagi e patologie.

DOVE PUOI TROVARCI

Associazione Culturale ONLUS KORE
Via V. Bellini n°39 – 58022 Follonica (Gr)
Tel.- Fax: 0566 49100
E-mail: koreinforma@libero.it
Pagina Facebook: Associazione Kore
Sito Internet: www.psicosomaticakore.it

SPAZIO ACCOGLIENZA

Lo sportello **“Spazio accoglienza”** si propone di accogliere coloro che siano interessati, o anche solo incuriositi, ad attribuire senso e significato a malattie e disagi che caratterizzano la nostra vita, procurandoci sofferenza.
Gli operatori dell’Associazione Kore offriranno uno spazio di ascolto e di accoglienza utile a comunicare informazioni di Educazione Psicosomatica, per una lettura olistica del Disagio e della Patologia. Le persone che vorranno usufruire di questo servizio potranno confrontarsi con gli operatori su argomenti che riguardano l’Educazione Psicosomatica .
Lo sportello **“SPAZIO ACCOGLIENZA”** è gratuito e si tiene **a Follonica (GR)** presso i locali dell’ Associazione Kore, in via Bellini n°39, previo appuntamento, telefonando allo 0566-49100 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 dal Lunedì al Venerdì.

Corsi di Yoga

Posizioni Yoga .Realizzazione grafica digitale Associazione Kore, cm 29x21,2017. Immagine: Associazione Kore

lo yoga è Via dibenessere,salute,bellezza del Corpo, della Mente, dello Spirito: permette di equilibrare e migliorare lo stato fisico, mentale ed emozionale

lo yoga favorisce la consapevolezza di sé e la gioia di essere attraverso:
il riequilibrio del ritmo respiratorio
il ritorno all'unità psicofisica con le posture
la serenità ed il benessere con il rilassamento
l'armonizzazione del rapporto con se stessi
l'armonizzazione della relazione con gli altri

lo yoga, con una pratica attenta e consapevole conduce gradualmente alla scoperta delle proprie risorse di salute ed energia.

Inizio corsi martedì 26 settembre 2017

ore 9,30/11 e 19/20.30
Prima lezione gratuita

Conduce la Dott.ssa Viviana Nacchi

Psicologa Psicoterapeuta ad indirizzo psicoanalitico-psicosomatico;
Fisioterapista; Insegnante di Yoga diplomata presso Istituto Kuvalayananda di Torino

C/O Associazione Culturale KORE Via Bellini 39, FOLLONICA
Per info ed iscrizioni rivolgersi al 348.8975565

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE ONLUS
CENTRO STUDI PER LA RICERCA E
L'EDUCAZIONE PSICOSOMATICA KORE

propone

Seminario/laboratorio

DAL CONSENSO AL BISOGNO:
LE RAGIONI DEL CONFLITTO

Giovedì 5-12-19-26 Ottobre 2017

Orario: 20:30-22:30

Sole e Luna in opposizione, tratto dall'Aurora consurgens, Bibblioteca Centrale di Zurigo,Tommaso D'Aquino (attribuito a),ms.,c.a. XVI Sec.fig.139,
Immagine: Associazione Kore

La parola conflitto continua ad evocare nella nostra cultura concetti o immagini sgradevoli, rimandandoci allo scontro, al contendere, all'aggressività e inevitabilmente alla violenza, collegandolo direttamente a emozioni negative quali la rabbia o, peggio, l'odio verso gli altri.
Durante i 4 incontri di laboratorio entreremo nel merito delle varie dimensioni conflittuali e cercheremo di comprendere quali dinamiche relazionali o interne lo rinforzano e quali modalità e strumenti, invece, sono necessari per risolverlo e comprendere la potenza creativa e trasformativa che il conflitto ha in sè.
Noi stessi possiamo rimanere allo stadio dello scontro con gli strumenti della rivalsa, della vendetta o dell'aggressione, oppure trasformare lo scontro in un momento di confronto, con gli strumenti della relazione costruttiva, della cura di sé e dell'altro.
OLtre al conflitto esterno o relazionale guarderemo anche le dinamiche che hanno portato alla costruzione di un conflitto interno. Questo conflitto spesso si crea a causa di un impasse tra ciò che si desidera realmente per sè (volere, i desiderii del nostro bambino interiore) e ciò che si ritiene sia necessario fare per compiacere gli altri (i doveri, le imposizioni e le regole del nostro genitore interiore).
Il laboratorio si articola in 4 incontri nei quali sono previsti momenti seminariali e momenti di attività di gruppo e individuale con l'utilizzo delle seguenti tecniche:

- condivisioni
- meditazioni guidate
- drammatizzazione (mettere in pratica le tecniche della comunicazione asertiva)
- scrittura e disegno creativo
- la fiaba (lettura e interpretazione)

Condotto da **Angela Lussu,** counselor ecobiopsicologico
Presso la sede dell'Associazione Kore in via Bellini, 39 – Follonica (GR)
Tel: 056649100

Associazione Onlus
KORE
Centro studi per la ricerca e l'educazione psicosomatica

Laboratorio di Educazione Psicosomatica

"Il mito ed il corpo...un linguaggio da scoprire"

" Serpente Mercuriale Tricipite " sanguigna su carta, 30 x 35 cm di Aureliano Livaldi - 2017

Conduce la Dott.ssa Daniela Cecchi psicologa, psicoterapeuta, esperta in psicosomatica.
Le tecniche corporee saranno a cura di Lucia Gagliardi Counselor Olistico e specializzata in bilanciamento craniosacrale.

Sabato 28 Ottobre
e Sabato 4 Novembre 2017

Dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18

La lettura dei sintomi in chiave psicosomatica è una forma di prevenzione che contiene informazione. Quando il medico ha diagnosticato una malattia è necessario che, oltre alla terapia che agisce sul biologico, sia indicato al paziente anche il disagio che sta vivendo, espresso dal corpo con quei sintomi: l'individuo sarà cosi aiutato a restituire alla vita quelle energie che il suo corpo è stato costretto a investire nella patologia. Quando ad un individuo non è stato consentito di nutrire e custodire il proprio corpo ed è arrivato al disagio ed alla malattia, è importante la capacità di scegliere gli interventi che caratterizzano la "cura" tra quelli che hanno l'obiettivo di ri-dare senso e significato alla vita. Occorre inviare l'informazione corretta a quella cellula, a quell'organo che l'ha perduta con il rimedio, con la parola, con tecniche corporee.

Info: 347 2724707 - 339 2577834

Presso la sede dell'Associazione Kore in
Via V. Bellini 39 - Follonica (Gr)

Associazione culturale onlus

Centro studi per la ricerca e l'educazione psicosomatica

KORE

SABATO 2 DICEMBRE 2017

CENA SOCIALE AL RISTONODO

Ristorante Ristonodo, foto di Paolo Buccianti, cm 25,40x19,5, Follonica (GR) , 2017. Fonte: COOP IL NODO

Menù

ANTIPASTI

Salumi

Formaggi

Crostini (peperoni, cipolla, fegatini, pomodoro)

PRIMI PIATTI

Gnocchetti sardi radicchio e salsiccia

Tortelli maremmani al ragù

ALTERNATIVA VEGETARIANA

Riso ai porri

Tortelli burro e salvia

SECONDO

Arista al forno con patate arrosto e insalata

ALTERNATIVA VEGETARIANA

Sformato di verdure di stagione

DOLCE

Vassoio di dolci misti casalinghi (al cocco, torta della nonna, torta di mele)

BEVANDE

Acqua, vino, caffè

Acqua e caffè

Informazioni e iscrizioni presso ANTONELLA CAMICI cell 3332937193

Centro Kore via V. Bellini n° 39 Follonica (GR) tel. 0566 49100

Il costo è di € 20.00

Ritrovo alle ore 19.30 distributore AGIP Rondelli Follonica

Se il numero dei partecipanti è inferiore a 60 pranzeremo al RISTO NODO, in via dell'Agricoltura, 417-Follonica (GR). Se il numero è superiore a 60 pranzeremo alla SALA DON LUIGI a Massa Marittima (GR)

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE ONLUS
CENTRO STUDI PER LA RICERCA E
L'EDUCAZIONE PSICOSOMATICA KORE

propone

Il Laboratorio

"Respiro, nutrimento di vita"

Con il patrocinio di
Istituto di Psicosomatica e Yoga Integrale Kuvalayananda di Torino

Il Respiro di Aureliano Livaldi, matita su cartoncino, cm 18x25,Scarlino (GR),2015. Immagine: Aureliano Livaldi

Il respiro fisiologicamente accompagna ogni atto della nostra esistenza. Con la nascita compiamo la prima inspirazione, che è il primo atto di vita; con la morte esaliamo l'ultimo respiro. E per tutta la durata della nostra vita, ogni giorno, alternando continuamente inspirazione ed espirazione creiamo un *ritmo* che ci contraddistingue. Il nostro modo di respirare riflette lo stato emotivo in cui siamo, esprimendo modulazioni e modificazioni connesse a particolari esperienze quali il riso, il pianto, il sospiro, il dolore, il linguaggio…..
Dato che lo stato della mente si riflette nel modo in cui respiriamo, controllando la respirazione possiamo imparare a controllare lo stato della mente.

Il laboratorio, in un percorso che inizia dalla Fisiologia e Psicologia della Respirazione e si sofferma sullo stretto rapporto tra Stress - emozioni - respiro per concludersi approfondendo il contributo dell'Ecobiopsicologia e dello Yoga, intende offrire ai partecipanti l'opportunità di sperimentare alcune tecniche respiratorie e di rilassamento utili a promuovere quella *presenza consapevole al proprio respiro* che può consentire di migliorare la propria salute e la propria qualità di vita

SABATO 2 DICEMBRE 2017

Orario: mattino 9,30 – 13 pomeriggio 15 -18

Conduce la Dott.ssa **Nacchi Viviana**
Psicologa –Psicoterapeuta, Fisioterapista, Insegnante di Yoga

presso la sede dell'Associazione Kore - FOLLONICA, Via Bellini,39
Per Info e Costi Telefonare al N° 3488975565

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE ONLUS
CENTRO STUDI PER LA RICERCA E
L'EDUCAZIONE PSICOSOMATICA KORE

propone

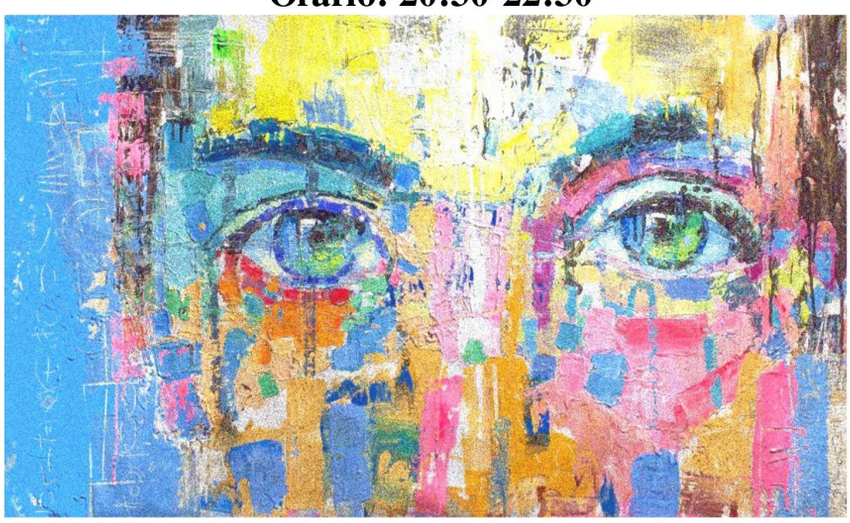
Seminario/laboratorio

RICREAZIONE

ri-crea-azione

Giovedì 11-18-25 GENNAIO 2018
Giovedì 01 FEBBRAIO 2018

Orario: 20:30-22:30



Hope, Fabio Modica, tecnica mista su tela, cm 130x70, Catania,2015. Collezione privata, UK.
Foto: Associazione Kore

Dedicare tempo e spazio a trasformare le nostre timide intuizioni in azioni, maneggiare il nostro materiale grezzo e traformarlo in qualcosa di significativo è un'opportunità ri-creativa.

Creare è necessariamente "fare", dare forma a qualcosa che, in quel modo , non si era ancora manifestato.

Nel fare espressivo-artistico sperimentiamo la forza e i limiti del nostro agire, imprimendo a colori , parole, movimenti, suoni... forme originali che risentono del nostro modo di trasformare e ci restituiscono spunti di riflessione e conoscenza di noi stessi.

A volte ci accompagnano un desiderio e un bisogno di creare che non trovano modo di giungere a compimento e sembrano in attesa di un "permesso".

Condotto da **Angela Lussu,** counselor ecobiopsicologico
Presso la sede dell'Associazione Kore in via Bellini, 39 – Follonica (GR)
Tel: 056649100

pinocchio
Viaggiatore

"LE ORIGINI"

L'Epresso a regola d'Arte

www.caffedamoka.com

Il Caffé D'Amore
Caffé
Damoka