

Grounding



INTRODUZIONE ALLA TECNICA DEL *GROUNDING*

Il *grounding* o radicamento è uno stato dinamico che ci consente di essere pienamente presenti in ogni momento, reagendo in modo equilibrato tanto alla nostra esperienza interiore, quanto a quella del mondo esterno. Può essere esplorato attraverso la corrispondenza di due energie opposte e complementari: d'attrazione (l'effetto della gravità sul corpo) e di repulsione (l'energia orientata nel senso opposto rispetto alla gravità, talvolta chiamata flessibilità* / resilienza*). Insieme, esse ci consentono di sentirci energici e in grado di muoverci a nostro agio nel mondo.

Molte persone non comprendono il tipo di relazione che hanno con il suolo e la loro dipendenza dal suo supporto. Se divenissimo consapevoli dell'azione della gravità sulla massa del corpo, saremmo in grado di connetterci consapevolmente a questo supporto che è il suolo, e scoprire una base solida sulla quale poter fare affidamento per muoverci verso e lontano da esso. Questa capacità può essere definita *grounding*.

Il corpo umano si è evoluto di modo da poggiare su due piedi su un asse verticale con il minimo sforzo. Quando il corpo è completamente a riposo sulla terra, soggetto all'attrazione gravitazionale, vi è anche un'energia che vi si oppone che è rivolta verso l'alto (la/il flessibilità* / resilienza*). Tale energia agisce su di noi, rendendoci capaci di vedere a maggior distanza e con sguardo più ampio, dandoci, quindi, l'opportunità di trovare una direzione chiara da seguire nel mondo. Questa può essere chiamata verticalità.

Le dinamiche, che si influenzano reciprocamente, tra radicamento e verticalità, tra sopra e sotto, tra punto d'origine e d'arrivo è fondamentale nel tenere viva la capacità di essere pienamente presenti nel contesto didattico. Quando queste due forze sono in equilibrio, nasce spontanea una sensazione di pienezza vitale che ci fa stare e sentire ben ancorati, mentre aumentano anche la scioltezza nei movimenti e una responsività creativa. Per queste ragioni, un educatore è in grado di mantenere una direzionalità chiara all'apprendimento, mentre si adatta all'ambiente che cambia costantemente e rapidamente.





In che modo il *grounding* è rilevante nell'istruzione degli adulti?

L'essere radicati e sereni nella propria verticalità conferisce una sensazione di sicurezza durante il processo didattico, grazie alla quale l'educatore è in grado di mantenere una chiarezza espositiva per la sua intera durata. Questo rassicura gli utenti e li motiva ad appassionarsi alla sessione.

Essere ancorati promuove la presenza di una condizione ottimale economica di movimento senza sforzo. Ciò consente all'educatore di sentirsi a proprio agio, presente e pronto all'interazione

Trovare un equilibrio tra l'ancoraggio e avvertire la forza opposta, la spinta resiliente della verticalità, aiuta l'educatore a mantenere una postura aperta che gli conferisce flessibilità e motilità. Questo stato apporta una maggiore disponibilità e creatività nelle risposte alla situazione e lo rende più svelto nell'adattarsi alle richieste dell'ambiente sempre in evoluzione.

Domande per l'autovalutazione

Domande a cui rispondere prima della visione del video

Domande aperte

- Cosa sai del modo in cui il tuo corpo viene influenzato dalla gravità?
- Mentre stai lavorando con i tuoi gruppi in classe qual è il tuo rapporto col suolo e con la verticalità?
- In che modo lo stress influenza la tua connessione con questi punti di contatto?

Domande che puoi usare per delle misurazioni quantitative

Si prega di rispondere utilizzando la scala da 1 a 5 in cui 1 sta per *assolutamente no* e 5 *moltissimo*

Mentre lavori quanto sei consapevole dei punti di contatto fra te e il suolo? (questo può includere l'essere seduti o alzati, o la presenza di un oggetto al quale siamo appoggiati)

Quanto tendi a concentrarti sul *grounding* mentre stai insegnando?

Quanto piacere ti provoca questa sensazione di contatto con il suolo?

Quanto vi affidate alle vostre solite posture / forme di connessione con il suolo?

In che misura senti il respiro legarsi a questa dimensione?

Dopo aver visto il video

Hai notato qualcosa di particolare in riferimento al rapporto fra radicamento e verticalità?

Vorresti ottenere maggiori informazioni o migliorare tale aspetto?

In che modo ritieni che il potenziamento di tale aspetto possa aiutarti nella tua attività didattica?

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union