

Tantra e Teatro

ORNELLA MARINI È INSEGNANTE DI TANTRA, COUNSELLOR PER LA RELAZIONE E LA SESSUALITÀ, OPERATRICE NEL SETTORE DELLE PROBLEMATICHE DI COPPIA ED ESPERTA DI SESSUOLOGIA, ART-COUNSELLOR, ATTRICE, REGISTA, OPERATRICE NEL SETTORE DELLA MALATTIA MENTALE.

Ornella possiamo affermare che l'elemento distintivo e innovativo del tuo metodo di insegnamento del Tantra consiste nella combinazione di tecniche tantriche e teatro. Ci puoi spiegare meglio il nesso tra l'impulso erotico e quello artistico?

Il nesso risiede nell'energia erotica, quell'energia, vitale e amorosa insieme, che ci fa appassionare alla vita e fremere per lei. In poche parole, è quell'energia, di cui si nutrono Tantra e Arte, che ci permette di "fare l'amore con la vita". Non è da escludere che l'espressione dell'energia erotica, sia nel teatro che nel sesso, possa a volte tradursi in una semplice ricerca della gratificazione narcisistica e autoreferenziale, pensata e non sentita, ridotta quindi a un'esibizione di prestazioni o abilità tecniche.

Negli stage di Tantra proponiamo esperienze, rituali e giochi per facilitare l'apertura di quegli spazi interni, corporei, emozionali e sensoriali che collegati tra loro conducono nello spazio spirituale dell'esistenza. All'interno di questi spazi possiamo recuperare l'energia erotica, sentendola fluire dentro e fuori di noi.

Nell'arte, l'attimo della creazione che noi chiamiamo "ispirazione" non è altro che la vibrazione di tutti questi spazi interni che si aprono, trasformando l'artista in un canale che dà e riceve contemporaneamente. Dal fluire di questa energia nel corpo fisico, sensoriale, emotivo e spirituale dell'artista nasce l'opera d'arte. Cosa è questa se non una divina esperienza erotica?

Un artista crea nell'attimo in cui è libero dal proprio schema mentale. La parola "ispirazione", letteralmente "respirare su", ha le sue origini in Grecia. Secondo il pensiero greco, un poeta era ispirato quando cadeva

in estasi e veniva trasportato al di fuori della sua mente.

Che si tratti della vita stessa, di un quadro o di una regia, l'ispirazione nasce indipendentemente da noi, cioè nasce indisturbata nel nostro ampio spazio interno che a me piace chiamare Cuore. Nel Tantra come nelle Arti, l'ispirazione o estasi accade anche se il soggetto rimane presente a se stesso, capace di osservare le proprie energie scorrere, capace di accedere all'incontro con il divino che abita in ognuno di noi. Nella tradizione della religione cattolica, l'incontro con Dio non avviene dall'interno ma è subito dalla mente. Il corpo, nella tradizione cattolica, è il diavolo, la tentazione da fuggire. Il Dio dei cattolici è un Dio che punisce dall'alto dei cieli e che è possibile conoscere a livello mentale, ma che è indipendente dall'estasi, dal piacere, dalla gioia di vivere, poiché non può essere sentito nel corpo. Ciò non esclude che alcuni Santi illuminati come Teresa, Gemma o altri mistici della tradizione cattolica, in piena accoglienza del corpo, abbiano sentito e accolto Dio fisicamente.

I grandi superano l'influenza dei dogmi e rielaborano i precetti secondo l'esperienza diretta, ma alla maggioranza dei discepoli è stata preclusa l'esperienza del corpo, considerata come "peccato".

Diversamente dalla tradizione cattolica che rimane in uno spazio spirituale separato dal corpo, nel Tantra e nelle Arti l'ispirazione crea e realizza l'opera d'arte attraverso il corpo che sente e agisce ed alla mente che comprende e indirizza, seguendo l'energia.



Che si tratti della vita stessa, di un quadro o di una regia, l'ispirazione nasce indipendentemente da noi, cioè nasce indisturbata nel nostro ampio spazio interno che a me piace chiamare Cuore.

Presupponendo che gli esercizi e rituali di ogni corso variano a seconda del livello, puoi illustrarci attraverso quali tecniche è possibile risvegliare tutti i centri energetici e fare fluire l'energia sessuale in tutto il corpo?

Ascolto, emissione di suoni, movimento e respiro sono le 4 chiavi che aprono la corazza muscolare e che sciolgono i blocchi emotivi, i condizionamenti mentali e le ferite del passato.

Nei training di Tantra A Cuore Aperto pratichiamo la danza e il movimento, tecniche di respirazione profonda, rituali e giochi di comunicazione fisica ed emotiva, esercizi di bioenergetica, tecniche di teatro della psicoterapia Gestaltica e della non-recitazione Zen, meditazioni e danze meditative di OSHO, il massaggio rituale Tantra, esperienze con il colore sul corpo e sulla carta, meditazioni sull'attimo creativo, esperienze con il teatro del cuore, rituali della tradizione sciamanica e tantrica, che favoriscono la relazione e l'incontro amoroso.

La ritrovata apertura sensoriale ed emozionale fa fluire l'energia sessuale e la vita in tutto il corpo.

Come è recepito il Tantra dalla cultura occidentale e quale aspetto di quel complesso sistema di conoscenze, pratiche e rituali può migliorare oggi la vita degli occidentali?

Nella tradizione del tantra antico il rituale delle 5 M, durante il

quale si beveva vino (madya), si mangiava carne (mamsa), pesce (matsya) e un cereale afrodisiaco (mudra) e si faceva sesso (maithuna), era considerato, in una società dove mangiare carne o pesce e bere vino era proibito, come il rituale iniziatico trasgressivo per eccellenza. Tali pratiche, da compiersi con presenza e attenzione totali a scopo meditativo, consentivano di superare i propri limiti e di accedere alla coscienza.

Per noi occidentali il vero tabù, la vera trasgressione non è né ubriacarsi né fare sesso ma accedere al mondo delle emozioni, delle sensazioni e dei sentimenti e prendere coscienza delle nostre dinamiche psichiche, senza esserne sopraffatti.

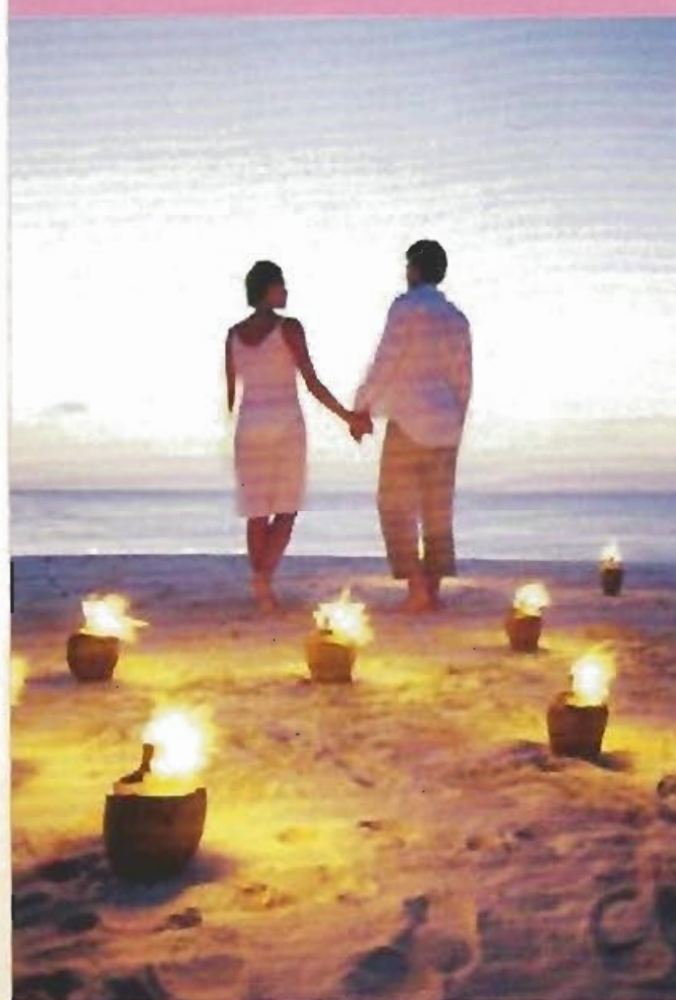
L'atteggiamento più comune, nella cultura occidentale, è tentare di allontanare l'ascolto interiore e di uscire dalla presenza a se stessi servendosi del sesso e dell'ebbrezza. L'onestà interiore consiste nell'accettare e accogliere ciò che sentiamo in ogni momento, senza cercare di nascondere le imperfezioni o punirci con i sensi di colpa.

Stare nella condizione dell'ascolto intimo aiuta non solo a riconoscere i nostri movimenti interni e se necessario migliorare cosa non ci piace di noi stessi, ma significa anche riconoscere i limiti e i punti di forza del nostro partner, non per intervenire sull'altro, né per cambiarlo o colpevolizzarlo, ma per imparare ad accoglierlo così com'è.

Le esperienze che proponiamo negli stage di Tantra possono aiutare uomini e donne a diminuire la paura dell'altro, a conoscere e ad accogliere la diversità dell'altro sesso, a non essere in balia di dolori e sofferenze, a incon-

*"Per me c'è solo il
viaggio su strade
che hanno un cuore,
qualsiasi strada
abbia un cuore. Là
io viaggio, e l'unica
sfida che valga è
attraversarla in tutta
la sua lunghezza.
Là io viaggio guar-
dando, guardando,
senza fiato."*

Carlos Castaneda



trarsi nonostante la diversità, ad elevare la qualità della relazione affettiva e a proteggerla nel tempo.

Il cuore, per aprirsi all' AMORE AUTENTICO, ha bisogno di sperimentare il piacere di sentirsi in un corpo saldo, con radici terrene profonde; ha bisogno di liberarsi da pesi e paure fidandosi del corpo che lo contiene e sostiene. Il lavoro consiste nel ristabilire una relazione con il proprio corpo, imparare ad amarlo, apprezzarlo e a lasciarlo vivere senza troppi freni.

Per una donna l'esperienza del Tantra rappresenta l'occasione di confrontarsi col mondo maschile e imparare a comunicare con se stessa, ad amare e ad esprimere la propria femminilità in modo da accogliere con una nuova apertura e pienezza il proprio uomo.

Il Tantra A Cuore Aperto aiuta le donne:

- ad amare il proprio corpo
- a riconciliarsi con la propria femminilità
- a continuare a sentirsi donna e amante negli anni (non solo madre e moglie)
- ad abbattere la convinzione che dare spazio al sesso per una donna sia immorale
- a riconoscere e a coltivare le proprie capacità e predisposizioni, realizzandole nel quotidiano e nel lavoro
- a riconoscere la bellezza come qualità che risiede nel cuore più che nel corpo e che dal cuore può irradiarsi e trasmettersi a ogni corpo

Il Tantra aiuta gli uomini:

- a sciogliere l'identificazione con il proprio organo sessuale
- a curare l'ansia da prestazione

- a rompere schemi mentali e convinzioni
- a risolvere il problema dell'eiaculazione precoce
- ad accogliere la propria sensualità e a dare spazio al sentire
- a calarsi nell'esperienza artistica fino a sentirsi stupidi ma liberati

Quali sono secondo il Tantra le finalità del sesso?

Il sesso è un veicolo per arrivare più velocemente a se stessi e attraverso se stessi all'unione con l'altro. È lo strumento per incontrare Dio dentro di noi. Nel sesso, anche solo per un attimo, perdiamo la nostra struttura egoica, la rappresentazione di noi stessi e ci sentiamo un po' più uniti, più centrati, a volte magnificamente appagati e pieni di Amore incondizionato. Il sesso non è altro che uno degli strumenti per tendere a tutto questo.

Il teatro, sebbene abbia una funzione terapeutica nell'insegnare tecniche di controllo e di canalizzazione delle emozioni, può essere un metodo altrettanto fittizio e artefatto per indossare nuove maschere. Come possiamo essere certi che il Teatro sia la manifestazione di un'autentica e pura forza spirituale?

Il Teatro ha una funzione terapeutica perché aiuta a prendere familiarità con il mondo delle emozioni e a conoscere gli infi-



niti aspetti di cui è composta la nostra psiche. Più che controllarla, direi che insegna a sentire e ad osservare lo scorrere dell'energia emozionale all'interno del corpo.

In questo senso niente è artefatto, né esibizione davanti ad un pubblico ma trasmissione di vita all'altro.

Ciò che sperimentiamo a livello emozionale sulla scena è pura forza spirituale da lasciare scorrere dentro di noi. In questo risiede la bellezza dell'evento artistico che equivale, per la mia esperienza, al momento dell'estasi tantrica.

L'artificio nasce quando lo schema mentale prende il sopravvento sull'energia, quando ci porta a domandarci se si tratti di "rappresentazione di noi" o di

autenticità. Nel Teatro come nel Tantra, l'energia scorre e crea vita, vita fisica, sensoriale, emotiva, sentimentale, spirituale. Al nostro interno vivono personaggi, lati, sfaccettature, possibilità e caratteri diversi. Conoscere e lasciare che i nostri molteplici aspetti si esprimano, non significa necessariamente indossare maschere ma accorgersi che la vita accade ed è interpretata da varie parti di noi, tutte altrettanto vere.

Nel Tantra e nel Teatro non si controlla né si canalizza, è questo il mistero del palcoscenico e il segreto del Tantra. Nell'esperienza artistica così come nel Tantra scopriamo che la vita accade e la lasciamo accadere con presenza ed accoglienza senza subirla ma osservandola. Solo così conosciamo veramente il mistero dell'Energia.

Il primo punto che proponiamo nei corsi è come diventare canali vibranti, come ridimensionare la nostra struttura egoica che si oppone all'evento.

Bella o brutta che sia, facile o difficile, vivi la vita in ogni fibra del tuo corpo fisico ed emotivo.

Non c'è niente di più autentico di questo.

Intervista realizzata da
Veronica Varrica