

LUDICITA' CONSAPEVOLE

ESPERIENZE

RAFFAELE: Non sapevo che esisteva questo gruppo Yoga della risata. All'inizio ero molto scettico e non credevo che potesse avere uno scopo terapeutico. Dopo la prima seduta ho cambiato opinione perché sono stato coinvolto da subito, anche se ho dovuto superare l'imbarazzo iniziale, poi tutto veniva da sé.. è stato interessante, piacevole e soprattutto era un momento dove tutti insieme riuscivamo ad andare d'accordo, a dimenticare i problemi. Abbiamo dimenticato, in quel momento, di essere in comunità riuscendo a ridere con una semplicità che nella vita reale succedeva raramente. È un'esperienza da ripetere

DAVIDE: Inizialmente non ero molto d'accordo a partecipare ero un po' scettico per il mio stato d'animo che avevo in quel periodo. Già dalla prima lezione mi sono dovuto ricredere: stavo meglio. Avevo iniziato la lezione contro voglia, ma appena terminata ero già di buon umore. Ho così, partecipato con interesse ad ogni lezione, ogni volta trovo giovamento in maniera crescente. Mi sentivo meglio e stavo meglio in comunità con gli altri. E così ho partecipato sempre, perché mi piaceva tanto. Nel gruppo ho trovato un grande cambiamento: ridevamo e scherzavamo cosa che non succedeva in comunità. Mi ha lasciato un'esperienza nuova che non ho fatto mai in vita mia. E' un corso che vorrei che si riproponesse in comunità perché posso testimoniare io stesso che sto bene. Mi sono piaciuti tutti i giochi proposti e mi sono realmente disteso e divertito. Grazie

NICO: Non mi dilungo tanto in quanto mi ha lasciato tanto dentro. Per me è stata un'esperienza, un viaggio, dove non sapevo dove sarei andato, ostacolato dall'imbarazzo da quel non senso che non gli davo "senso". A tutto questo si è trasformato in qualcosa di evolutivo, mi ha portato ad essere quello che sono: forse senza barriere, senza "armatura". A me, personalmente, mi ha dato molto. Lucia è molto carismatica, mi ha portato e ci ha portato momenti di leggerezza, di armonia. È stata un'esperienza bella veramente. Con questo gruppo mi sono "sciolto" molto e mi porto sicuramente dentro qualcosa che mi ha cambiato da dentro, portandomi ad essere più spontaneo!

IVANOE: Salve sono I.B., sono alla mia terza esperienza comunitaria. Per quello che mi riguarda, come spesso dico, sono favorevole a qualsiasi iniziativa che serva a far gruppo in una struttura per risolvere dipendenze. Per quanto riguarda il gruppo di ludicità consapevole tenuto da Lucia all'inizio avevo qualche perplessità in quanto sembrano giochi infantili però con il passare del tempo e praticandoli, anche grazie a Lucia "la maestra" che riusciva in modo impressionante a coinvolgermi e riuscivi a passare 2 ore divertendoti ridendo, cosa che in una comunità non è sempre facile, anzi è alquanto difficile, spesso perché come è facile a immaginare uno entra in struttura dopo essersi distrutto e aver distrutto tutto ciò che ti circonda, cose, affetti, ecc.. si riusciva a passare del tempo veramente in modo spensierato e cosa molto importante riuscivi a legare con gente con cui nel quotidiano parlavi e ti relazionavi meno spesso per motivi caratteriali! Quindi secondo il mio parere è ben accetto proporre questi tipi di gruppi. Per me è stata un'esperienza nuova e piacevole quindi voto 8 ½

ROBERTO: Lo yoga del sorriso è un'attività che bene si integra in questo contesto, è un momento piacevole per passare un po' di tempo insieme anche se questo non penso aiuti a diminuire gli attriti con altri utenti. Io l'ho trovato importante soprattutto perché va a colmare dei tempi "morti" che ci sono nella settimana.