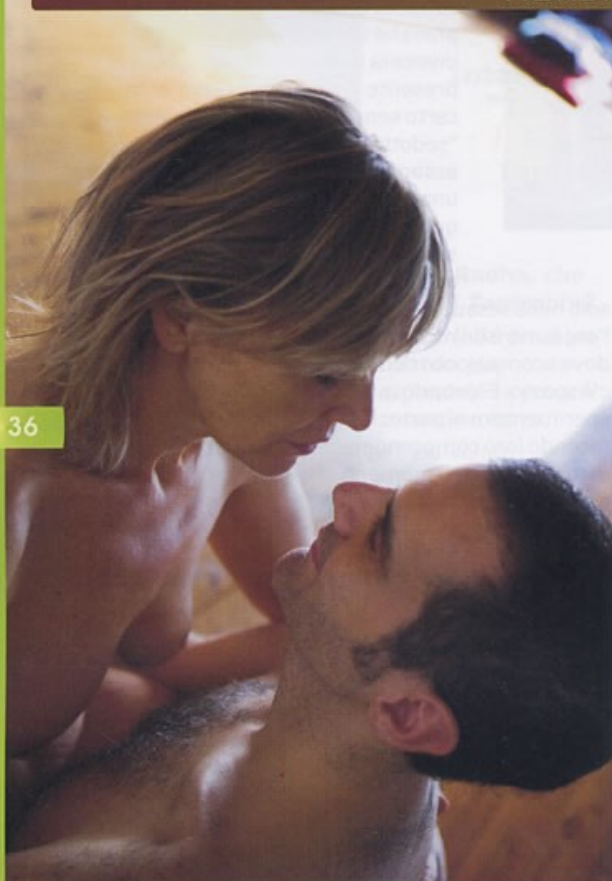


## a CUORE APERTO

Shoba Guerino intervista per Re Nudo Ornella Marini, attrice e terapeuta che ha elaborato un percorso di insegnamento tantrico connesso alla sua esperienza che qui ci racconta



### MONDI A CONFRONTO: YOGA TANTRA



36

**Ci vuoi dire quale è stato il motivo che ti ha portato ad avvicinarti al Tantra?**

Ho incontrato il tantra due anni dopo la mia separazione. Poco prima ne avevo solo sentito parlare. Intuivo che mi avrebbe aiutato a cambiare la mia vita affettiva e l'incontro sessuale. Non ne ero più soddisfatta da anni, percepivo che ci fosse altro. Non sapevo ancora dirlo ma desideravo un incontro amoroso che fosse l'incontro delle anime e dei cuori, non sapevo che per arrivarci era necessario innanzitutto che fossero i corpi ad incontrarsi profondamente, davvero, al massimo della loro disponibilità e apertura, per creare lo spazio interno dove anima e cuore si rivelassero.

Avevo voglia di conferme per questa mia intuizione.

Non potevo più tirarmi indietro da me stessa, stavo soffrendo per un passato doloroso, per una vita che fino a quel momento avevo messo nelle mani degli altri, era giunto il momento di uscire dalle mie prigioni.

Una estate per 3 volte consecutive, 3 persone di luoghi diversi e lontani fra loro, senza apparenti legami di nessun genere mi parlarono del Tantra, dei corsi di Elmar e Micaela Zadra. Fu un risveglio, un incitamento, un segno? Mah... è già difficile spiegare ciò che si può vedere toccare mangiare, figurarsi spiegare ed affidarsi ai segni... La via spirituale è l'esperienza più intima e personale che esista, difficile seguire indicazioni esterne. Nonostante avessi già

esperienze di meditazione, sentissi il cuore e lavorassi sul cuore, nella mia vita privata le cose non andavano, mi ricordo una frase di San Paolo che dice " puoi parlare la lingue degli uomini e degli angeli, puoi avere una fede talmente forte da spostare le montagne, ma fino a che non avrai Amore non avrai nulla"...questo era. Non stavo bene, era giunto il momento di fare qualcosa. Quell'estate decisi di iscrivermi ad un corso e nonostante che mi iscrivessi con arroganza pensando che avevo già molta esperienza e che mi sarei annoiata, in realtà da quel giorno del settembre del '99 non ho più smesso di praticare il Tantra. Avevo trovato una strada che ricongiungeva le mie parti spezzate, disunite, avevo ritrovato le radici, la via del corpo, quella parte di terra che permetteva al mio cuore ed al suo spirito di avere un senso concreto realizzabile nella vita di ogni giorno.

Con il Tantra potevo permettermi di continuare il mio cambiamento. Per il Tantra il corpo è il tempio dentro al quale si celebra la vita, volergli bene e considerarlo uno spazio sacro di sostegno all'esperienza dell'anima e dello spirito, crea quello spazio dentro il quale ogni attimo della vita bello o brutto che sia, assume un valore così nutriente da poterlo paragonare ad un incontro amoroso.

**Perché dici che volevi che fossero i corpi ad incontrarsi? Non è comune che nella sessualità si incontrino i corpi? Non è proprio limitare l'incontro ai corpi, come capita anche nel mondo animale, che crea insoddisfazione?**



Dipende da "come" si incontrano i corpi. Spesso nelle nostre comuni abitudini sessuali, come del resto nelle abitudini di tutte le sfere della nostra vita, il corpo sta al servizio della mente, indirizziamo il corpo (con posizioni, movimenti, con l'immagine che gli diamo) dove lo schema mentale dell'erotismo d'immagine vuole andare. Con questa pratica i corpi non si aprono davvero, ma si contraggono per raggiungere l'immagine o la meta che la mente vuole. Un corpo che si incontra all'altro è un corpo rilassato ed eccitato insieme che segue il naturale respiro del piacere senza condizioni o mete, e si apre nel qui e ora a sentire sensazioni e sentimenti spesso sconosciuti. In questo stato "il corpo è il trampolino di lancio per accedere alla notte stellata", come dice la Clarissa.Pincola.Estés in "Donne che corrono con i lupi".

**Ho visto che negli anni hai approfondito il tuo lavoro integrandolo sempre di più con l'energia che viene dal cuore. Come nasce questo passaggio?**

Più che un passaggio è stato un proseguire, un collegare, un approfondire. Nel centro energetico del cuore ( il 4° chakra) non ci sta il sentimento, come spesso molti pensano. Sentimenti ed emozioni stanno nella pancia ( il 2° chakra), nel cuore c'è la leggerezza dell'esistenza, un grande Sì, l'accoglienza infinita, nel cuore non esiste più alcun problema, c'è un Amore che non chiede alcuna condizione.

Noi umani non siamo molto pronti a questa esperienza, siamo pieni di strutture caratteriali che intervengono ad appesantire le relazioni di ogni giorno.

L'apertura del centro del cuore può essere sconvolgente, se non è sostenuta dalla presenza nel proprio corpo.

Nell'esperienza tantrica il corpo è la base su cui può appoggiarsi l'apertura del cuore. Corpo e cuore sono collegati energeticamente, materia e spirito non hanno più distinzione, il cuore si apre grazie al

sostegno del corpo. Altrimenti l'esperienza spirituale rimane solo ideologica, teoria che esplode nelle mani alla prima difficoltà di relazione.

Ecco perché il Tantra aiuta la relazione affettiva. Molte persone si avvicinano al Tantra piene di idee sul fatto che devono evolvere, devono diventare più spirituali, devono controllare il proprio corpo.

La mente arriva piena di convinzioni, il corpo è tagliato via, obbligato a sentire in un certo modo...o a non sentire, poiché le convinzioni soffocano esperienza, piacere ed amore. Il sentire non si può imporre né a se stessi né agli altri, ciò che senti è lì, nel momento presente e basta.

Ammettere e riconoscere ciò che senti indipendentemente da ciò che pensi, è già la strada dell'accoglienza. Allora il corpo si può rilassare ed aprirsi al piacere.... ed il cuore si apre.

Il Tantra si basa sull'esperienza fisica e sensoriale, questo aiuta ad abbattere convinzioni e prigionie mentali e rende l'esperienza spirituale autentica e nutriente. La riconosci in te proprio perché parte dal corpo.

Il cuore può aprirsi ad un Dio che senti vivere in te.

Racconto un episodio della mia vita abbastanza esplicativo:

Un giorno di una quindicina di anni fa, mentre guardavo dalla finestra della mia camera la campagna semplice dei campi toscani, all'improvviso qualcosa si è aperto nel mio torace. Ho sentito come le ali di un pesante cancello che si allargavano, il respiro era ampio, il mio cuore improvvisamente vivo. I colori del cielo e degli alberi erano limpidi e forti, mai visti così, il cielo era infinito ed io piccola ed infinita insieme.

La percezione era alterata rispetto a ciò che conoscevo, ma nitida. Sentivo l'universo dentro il cuore, aperto per la prima volta. Ed il cuore lo sentivo senza confine, nell'infinito di Dio.

Ero in uno stato estatico, ma non avevo fatto niente perché accadesse, se non ritirarmi in campagna ed abbandonare alcune abitudini di vita che non mi corrispondevano più. Bellissima, ma anche spaventosa, quest'esperienza è stata come uno tsunami: ha spazzato via ciò che non stava più in piedi, ha travolto la mia vita di allora, le strutture su cui mi appoggiavo, le sicurezze di sempre.

Affrontare il quotidiano mentre tutto crolla non è facile. Il Tantra è stata la mia salvezza

Ecco perché ho parlato di sostegno del corpo all'esperienza dell'anima e dello spirito. Il corpo aiuta a rimanere presenti, a sentire momento per momento ciò che ti accade. Se non sei presente nel corpo, la mente prende il sopravvento: I pensieri catastrofici, la paura, le emozioni dolorose ti affogano. Il Tantra, che unisce passione e meditazione nello stato eterno dell'ascolto profondo del corpo e delle sensazioni, diventa un modo di vivere con cui affrontare le gioie ed i dolori dell'esistenza.

Ed ogni attimo della vita ha la qualità dell'incontro amoroso.

38

Ricordo che quando fondai A Cuore Aperto era il 1999, ancora non mi occupavo di Tantra e non sapevo bene cosa fosse... Ma A Cuore Aperto era già accompagnato da un'altra frase: "Per imparare a fare l'amore con la vita". Iscrissi così il nome del mio lavoro ai brevetti: "A Cuore Aperto, per imparare a far l'amore con la vita".

Nello stesso anno incontrai il Tantra ed ho immediatamente compreso cosa volevano dire quelle parole che fino a quel momento erano state solo un'intuizione. come donna capii subito che il Tantra era la strada per concretizzare e realizzare il progetto che era già programmato in quelle parole.

Ed a questo punto mi rivolgo principalmente alle donne che fanno tanta fatica ad iscriversi ai corsi di tantra poiché sulle donne pesa il tabù del sesso più che su gli uomini. Nella nostra cultura cattolica "una donna o è santa o è puttana", nei nostri retaggi culturali una donna che si occupa della propria sessualità non può essere religiosa né spirituale. Questo porta le donne nella prigione dei seguenti 2 pregiudizi: il primo è "nel Tantra si fa sesso", il secondo è "nel Tantra si fa sesso, a me quelle cose non interessano".

#### **Quali cose immagini? Che cosa è che veramente ti spaventa?**

Nei nostri corsi non si fa sesso nelle sessioni di gruppo. Nel tantra la sfera sessuale può essere visitata come uno strumento che più velocemente di altri ti permette di accedere a te stessa, ma il risvolto finale del Tantra è imparare a fare l'amore con tutta l'esistenza. In parole povere vivere con maggiore soddisfazione ed appagamento, lasciarsi penetrare dall'esperienza, lasciarsi nutrire dall'amore che ti viene dato ogni giorno, da te stessa, dall'altro, dalla vita stessa.



#### **Qual'è la funzione del tuo lavoro che può portare una persona a partecipare ai tuoi workshops?**

Superando i vecchi schemi della relazione e proponendone una nuova che combina libertà e unione, questo lavoro può aiutare donne ed uomini in questo momento storico in cui stiamo vivendo sempre maggiori difficoltà di comprensione e di accoglienza dell'altro sesso (durante i nostri corsi viene confermato puntualmente), in cui l'insoddisfazione personale spinge a chiudere le relazioni alla prima difficoltà ed a rifugiarsi nel proprio mondo di solitudine. Può aiutare uomini e donne a diminuire la paura dell'altro, a conoscere ed accogliere la diversità dell'altro sesso, apprendendo strumenti per non essere in balia di dolori e sofferenze, a trovare dei punti comuni in cui è possibile incontrarsi nonostante la diversità, ad elevare la qualità della relazione affettiva e a proteggerla nel tempo.

Il tantra è un territorio sconosciuto che spesso lascia spazio a fraintendimenti e paure, portandosi addosso il luogo comune del "sesso libero".

Nei nostri corsi proponiamo esperienze attraverso le quali possiamo sentire di nuovo l'autentico piacere e l'autentica pace che nascono dall'essere in profondo contatto con il proprio corpo ed il proprio cuore, esperienze attraverso le quali è possibile scoprire quegli strumenti che aiutano a ritrovare una comunicazione profonda con se stessi e con l'altro e con la vita nella sua totalità.

A Cuore Aperto è un modo un po' unico, unisce il Tantra ed il Teatro come strumenti di meditazione che permettono di vedere la vita di ogni giorno con una coscienza aperta agli infiniti aspetti del corpo, dell'anima e dello spirito. Una coscienza che permette di addentrarsi nel magnifico mondo della sessualità e della relazione intima con una visione spirituale concreta che accompagna passo per passo la nostra vita di ogni giorno.



39

lavorare su di sé, a vedere e superare i propri limiti, a scoprire qualcosa di nuovo, la disponibilità a comunicare con il cuore.

Il Tantra aiuta le donne:

- ad amare il proprio corpo
- a curare la paura di essere abbandonate
- a continuare a sentirsi donna e amante negli anni (non solo madre e moglie)
- ad ammorbidire quelle rigidità dell'Ego che riempiono la relazione di esigenze impossibili da soddisfare
- ad abbattere la convinzione che dare spazio all'energia erotica per una donna sia immorale

Il Tantra aiuta gli uomini :

- a sciogliere l'identificazione con il proprio organo sessuale
- a curare l'ansia da prestazione
- a sentirsi meno invasi
- a sentirsi piu' aperti all'emozione e al sentimento
- a risolvere il problema dell'eiaculazione precoce
- ad accogliere la propria sensualità e dare spazio al sentire

E' importante allenarsi al sentire, è importante che le esperienze vissute nei corsi diventino, con costanza e disciplina, esperienze frequenti nella nostra vita di ogni giorno. Con un po' di pazienza e allenamento il Tantra diventa un modo di vivere la vita in quel fremito continuo di passione ed accoglienza insieme.

**E' necessario avere una qualche preparazione o esperienza per potere iniziare il lavoro con te?**

Non serve alcuna esperienza per poter iniziare il lavoro con noi. E' necessaria un po' di disponibilità a

#### A Cuore Aperto

e' un modo un po' unico,  
unisce il Tantra ed il teatro come  
strumenti di meditazione che  
permettono di vedere  
la vita di ogni giorno  
con una coscienza aperta  
agli infiniti aspetti del corpo,  
dell'anima e dello spirito.  
Una coscienza che  
permette di addentrarsi  
nel magnifico mondo  
della sessualità e della  
relazione intima con una  
visione spirituale concreta  
che accompagna passo  
per passo la nostra vita  
di ogni giorno.

Il Tantra aiuta donne  
e uomini a trovare punti  
di incontro riconoscendo  
ed accogliendo la naturale  
differenza dei generi, propone  
una relazione nuova che tenga  
insieme autonomia ed unione.



## OSTEATANTRO A CUORE APERTO

Istituto di Tantra e Teatro  
per la cura di sé  
counselling per la sessualità  
e la relazione affettiva

- CORSO SETTIMANALE solo per donne ogni giovedì ore 18-20.30 a Firenze
- NUOVO TRAINING ANNUALE 2009/10  
13 STAGE-WEEKEND MENSILI  
in agriturismo, prossimi corsi:  
29 ott - 1 nov  
26 - 29 nov
- CORSI DI INTRODUZIONE nei weekend
- MASSAGGIO RITUALE
- COUNSELLING: SEDUTE INDIVIDUALI E PER COPPIE

Tenuti da Ornella Marini Andrea de Pol  
per info: [www.acuoreaperto.com](http://www.acuoreaperto.com)  
[info@acuoreaperto.com](mailto:info@acuoreaperto.com)  
0557965425  
3356226811