



## **SILVIA DEL CONTE**

### **sferologico**

“Nasco a Firenze nel 1973 per l’equinozio di autunno, periodo in cui il giorno e’ uguale alla notte (yin e yang) e in quel giorno faccio la mia prima conoscenza con il potere guaritore del sole, infatti nata di 8 mesi mi lasciano alla finestra sotto il sole tiepido di Settembre per risolvere un principio di ittero, comune a molti bambini alla nascita. La morte autunnale della natura e il risveglio delle forze interiori di volonta’ si bilanciano nell’equinozio di autunno. Quando la natura esteriore si spenge e la vegetazione appassisce, cresce in compenso tutto cio’ che si lega all’iniziativa interiore. Forze di volonta’ si liberano e il Mondo esorta l’individuo a diventare piu’ coraggioso. Sono nata sotto questi influssi e questo e’ stato ed e’ il mio percorso.

Fin da piccola ho nutrito un grande interesse per il movimento, la vita all’aria aperta, gli animali e questo mi ha aiutata a temprare il mio corpo e la mia mente.

Un forte senso per la giustizia e l’etica, mi ha spinto a ricercare nelle Arti Marziali quell’armonia di pensiero e azione cosi’ difficile da attuare nella societa’ di oggi. Sapevo che i samurai erano stati degli “eroi”, combattenti che per scelta dedicavano la loro vita a proteggere i piu’ deboli, ed e’ cosi’ che inizio’ la mia passione per l’Oriente, un paese lontano e per questo affascinante, cosi’ diverso dai nostri modi conosciuti di stare al mondo, cosi’ attento al particolare (arte di comporre i fiori), al gesto ricercato (cerimonia del the’) e forse anche troppo “chiacchierato” con un eccesso di idealismo che a quel tempo mi fece sognare qualcosa di Bello.

Cosi’ nel 1989 inizio a studiare e praticare il karate e comincio a rendermi conto che in palestra non c’e’ il rischio di morire, di venire attaccati, oggi la battaglia e’ diversa, e’ qualcosa che nasce dentro e che ci porta a pensare e a stare male con noi stessi e con gli altri, non c’e’ piu’ un avversario fisico reale davanti a noi da fronteggiare, ma ci siamo noi con le nostre debolezze. Ho capito che i samurai erano persone idealizzate, infatti spesso accadeva che diventassero vassalli alle dipendenze del loro padrone, pronti a girargli le spalle non appena avessero avuto un’offerta migliore. Grazie alla pratica e allo studio ho dato una forma ai miei ideali e speranze e ho ancorato l’esperienza al mondo reale.

Si tende sempre a colpire l’immaginazione per suscitare entusiasmo, perche’ la nostra mente e’ abituata a cercare il piacere solo in racconti fantastici, allontanandoci dal reale.

Nel 1994 prendo la cintura nera, anche se gia’ dal 1992 avevo iniziato la mia carriera agonistica sportiva. La mia formazione inizia con le competizioni di combattimento sportivo, e cosi’ assaporo l’agonismo, la competizione, l’allenarsi per raggiungere dei risultati, che non tardano a venire, infatti ho riscosso numerosi successi regionali, nazionali e internazionali, tra questi nel 1996 vinco i campionati italiani sia individuali che a squadre e nel 1997 arrivo terza ai campionati mondiali individuali e questa sara’ la mia ultima apparizione agonistica.

Gia’ da due anni, nel 1995, avevo iniziato la pratica del Taiji Quan e questa mia scelta mi aveva avvicinata a un diverso approccio del movimento, sentivo di essere stanca di stare a confrontarmi all’esterno, avevo bisogno di una ricerca piu’ mirata a un risultato su di me che non al di fuori di me, per “sconfiggere” un avversario. In realta’ mi resi conto che non avevo bisogno di questo tipo di

riconoscimenti, che mi piaceva praticare per il piacere di praticare, non per un obiettivo prestabilito.

La mia ricerca nasceva dal mio stare bene, non cercavo di stare bene con qualcosa. Questo vivere l'arte marziale mi ha portata a inserirla sempre di più nella mia vita, faceva parte di un modo di essere e mi dava la coscienza e la conoscenza degli strumenti a mia disposizione. Anche questo rientra in quel sottile equilibrio tra essere e fare, e la coscienza di questa differenza diventa il gioco e la propria identità e può creare la base per uno stile di vita.

Nel 1996 con un progetto della Regione Toscana, riesco a portare il karate nelle scuole e a lavorare con i bambini iperattivi e caratteriali per tre anni. Con loro ho lavorato sul senso del movimento, della coordinazione, dell'unione corpo/mente, attraverso esercizi mirati al gioco e all'uso dell'arte marziale come espressione corporea ed emotiva.

In quegli anni sono stata in Brasile per una ricerca sui bambini di strada che mi serviva per la mia tesi di laurea sui diritti umani e l'ambiente e in quell'occasione ho lavorato a Belo Horizonte con una organizzazione ambientalista che riciclava i rifiuti urbani trasformandoli in oggetti di design e a Fortaleza con bambini di strada e con donne in gravidanza. In quelle occasioni ho tenuto seminari portando l'arte marziale come strumento di relazione e recupero del corpo, della sua sensazione e della sua sensibilità.

Mi laureo in Giurisprudenza con una tesi su I diritti umani e l'ambiente. Questo traguardo mi ha fatto sperimentare e vivere la mia battaglia per la giustizia e l'etica e ho capito che non basta laurearsi in Legge per avere la giustizia, ma serve usare con saggezza la conoscenza acquisita e non dimenticarsi mai dell'imprevedibilità della vita, che invece cerchiamo in ogni momento di rendere sicura chiudendola in rigidi schemi e regole, che poi si trasformano in forzature e irrigidimenti.

Nel 2000, l'anno prima della laurea, partecipo all'Assemblea Generale delle Nazioni Unite a New York, nelle sessioni a latere per le tematiche relative all'ambiente, come portavoce di Amnesty International, sezione diritti umani e ambiente, insieme alla Corte di Cassazione di Roma per l'istituzione di un Tribunale Permanente dell'Ambiente.

Gia' nel 1996 insieme a Sauro Somigli e ad altre persone ho fondato Apeiron, un'organizzazione senza scopo di lucro che lavora in Nepal a favore dei bambini di strada e delle donne vittime di violenza. Questa esperienza voleva esaminare il lato sociale degli "aiuti" e soprattutto come noi occidentali viviamo questo aiuto, sempre per conoscere e usare al meglio i propri strumenti, integrando corpo/mente e pensiero/azione.

Grazie a questa iniziativa ho avuto l'opportunità di lavorare per il Ministero degli Esteri italiano con un'organizzazione non governativa di Milano, come rappresentante legale dell'organizzazione, in un progetto di cooperazione internazionale sui bambini di strada. E' così che poi riesco, con la presenza fondamentale di Sauro, sempre pronto a promuovere e sostenere il cambiamento sia personale che lavorativo, a trasformare una semplice organizzazione di volontariato in un'organizzazione internazionale con base operativa a Kathmandu in Nepal, dove poi ho vissuto per sette anni lavorando con le donne vittime di violenza.

In questa mia permanenza in Asia, tra Nepal e India, sono riuscita a esperire lo yoga dei sadhu (i rinuncianti), una conoscenza che è una “non conoscenza”, perché non si basa sull’accumulo di nozioni che ci vengono inculcate dall’esterno o dal sapere più posizioni di altri in un’ottica di competizione, ma su un vero e proprio stile di vita che riguarda non solo le posizioni (asana), ma il benessere sia del corpo che della mente con l’esercizio fisico e l’attenzione all’alimentazione, al respiro, alle proprie emozioni e pensieri, che così spesso ci sviano dal semplice buon senso. Ecco cosa significa unione corpo/mente, riuscire a portare una pratica, uno stare bene nella vita di tutti i giorni.

In questo periodo ho trascorso molti mesi all’anno in India nelle sue foreste, frequentando per lunghi periodi gli Adivasi, gli abitanti originari delle foreste, popoli tribali e matriarcali con un forte rispetto per la Terra e per le Madri, le donne, come simbolo di accoglienza e creazione, ho imparato l’Arte dell’Accoglienza, che non è prerogativa solo femminile, ma una sua virtù, da coltivare per ognuno di noi.

Poi ho partecipato alla vita dei Gandhiani, alle loro iniziative non violente e di difesa della Madre Terra, con marce a piedi nei villaggi, e lunghe condivisioni con i capi villaggio di temi importanti sulle questioni ambientali e sull’impatto dell’essere umano, che avvenivano intorno agli elementi naturali, il fuoco, la terra, il cielo e gli alberi, testimoni silenziosi delle nostre parole. Da loro ho imparato a confrontarmi in silenzio e rispetto reciproco, a relazionarmi con le categorie più deboli e indifese, come i bambini, le donne e gli anziani e anche con gli alberi, in un clima di rispetto e parità, dove le categorie considerate più deboli erano invece solo diverse e quindi importanti per una crescita e un confronto.

A Kathmandu mi sono appassionata allo studio delle danze sacre tibeto-nepalesi, con particolare riferimento alle danze delle divinità femminili, ho studiato il movimento collegato alle parole e alla musica, con attenzione a parametri quali: equilibrio, concentrazione, resistenza, fluidità, armonia e forza. Ho sentito come le arti marziali e la danza siano così intimamente connesse se riportate all’essenza del movimento, quella forza unita a leggerezza che rende una danza piena di grazia e un gesto marziale così fermo e deciso. Una importante sinergia che ha segnato il mio percorso professionale.

Nel 2005 ho iniziato la pratica della Meditazione Vipassana, un altro importante strumento per allenare la mente “a stare” nel momento presente, a sentire, a percepire il corpo che si muove anche stando completamente immobili. Il mio interesse per le culture orientali, le medicine alternative, custodite da millenni in seno a culture arretrate e povere tecnologicamente, materialmente e spesso anche spiritualmente, mi ha portata a studiare per periodi intensivi in India e naturalmente in Nepal, dove vivevo, la naturopatia e lo yoga terapia. In India nello stato del Gujarat ho conosciuto insegnanti di naturopatia che erano anche maestri di sitar che utilizzavano la musica per lavorare sul corpo, un grande esempio di sinergia tra materie che sembrano lontane solo ad un occhio “abituato all’abitudine” di certi schemi.

Lascio l’Asia nel 2007 dopo avere concluso questa esperienza, che ha visto interagire tra loro la cooperazione, gli aiuti umanitari, le arti marziali, le danze sacre, lo yoga e tutte le persone con cui sono venuta in contatto, in un incessante movimento di vite umane. Un’esperienza che, unita alle precedenti, mi ha fatto capire l’importanza delle relazioni umane e quanto finiamo per dare sempre più valore alle teorie e alle parole piuttosto che alla esperienza pratica.

Di nuovo ritorna il corpo/mente, siamo spinti ad “aiutare” gli altri, perché non sappiamo come “aiutare” noi stessi, diamo da un vuoto, non da una pienezza, perché non curiamo i nostri pensieri ed emozioni e reagiamo, non facendo collimare le nostre azioni al nostro sentire e pensare. Da qui l'importanza di ascoltarsi, imparare a sentire il proprio corpo, le nostre sensazioni, a capire se quello di cui ci si nutre, in termini di cibo, ma anche di relazioni va bene per noi, fino al coraggio di riuscire ad affermare quello che sentiamo e in cui crediamo, nonostante la vita a volte ti seduca con “scorciatoie” che poi ti allontanano dal tuo essere e da uno stile di vita.

Ho imparato che la nostra vita è ‘ un susseguirsi di prove che hanno l'unico scopo di farci lavorare per portare a compimento la nostra umanità’, scoprendo i nostri punti di forza, sviluppando le nostre doti e completando la nostra personalità’. Abbiamo tante risorse e le conosciamo poco, tante potenzialità che sprechiamo per non avere saputo leggere in modo diverso le prove che ci sono state date. L'atteggiamento è la prima cosa da cambiare e la sofferenza, che ho vissuto in Asia, mi ha insegnato la consapevolezza del limite. Come dice Mircea Eliade, un importante storico delle religioni del nostro secolo, “il labirinto è la difesa a volte magica di un centro, di una ricchezza, di un significato. Penetrare in esso può essere un rituale iniziatico come nel mito di Teseo”. “

I primi labirinti erano scavati nella pietra e portavano alla caverna dove si compivano i riti di iniziazione; è un avanzare verso un centro protetto, nascosto, un centro capace di farci rinascere. Ed è proprio nella terra cretese, origine della leggenda del Minotauro, che mi trasferisco dopo l'esperienza asiatica.

Vivo e lavoro un anno nell'isola greca di Creta, insegnando in due scuole di danza le discipline sopra elencate, oggi ancora più interconnesse e unite da un filo sottile, quello dell'esistenza che ci rende tutti interdipendenti. Il luogo di arrivo è sempre riservato a chi ha lottato fermamente per trovare l'uscita, ma quando finalmente si esce si è rinati, perché le prove che si sono affrontate ci hanno fatto ricercare e ritrovare il centro del nostro essere e sentire, dove è possibile l'incontro con il sacro e con la nostra verità’.

È in questo anno, il 2007, che inizio la scuola di naturopatia a Firenze con la Simo (Scuola Italiana di Medicina Olistica) per completare la mia formazione anche su un piano più scientifico e sistematico riguardo alla conoscenza delle diverse tecniche naturopatiche dalla Reflexologia, Fitoterapia, Fiori di Bach, alla Iridologia, Nutrizione, Medicina Cinese e Cromopuntura. Infatti è proprio la mia permanenza a Creta con la presenza forte degli elementi naturali, il mare, il sole, la terra, i profumi del mirto e dell'eucalipto, che rigenerano completamente il mio corpo e la mia mente, gli allenamenti la mattina presto sul mare e la sera al tramonto, i bagni nell'acqua fredda, ecco che tutto torna a ricordarmi che è importante mettere insieme le esperienze e ricavarne un maggiore benessere. Da qui la decisione di approfondire e studiare la naturopatia. E riguardando il percorso fatto scopro che nulla è stato casuale, che tutto è servito a farmi crescere e a farmi capire. Questo percorso mi serve a lavorare su di me e grazie a questo processo ad avere gli strumenti utili da suggerire alle persone, per ritrovare un corretto stile di vita, perché quando non si sta bene non si ha neanche la voglia di mettersi in movimento.

Nel 2008 rientro a Firenze, mia città natale e insieme a Sauro Somigli, con cui condivido ormai da molto tempo la mia vita e il lavoro, decidiamo di seguire questo percorso, iniziando a trasmettere la nostra conoscenza e pratica, insieme alle esperienze fatte in Oriente e Occidente, che vanno sotto il nome di Sferologico, un nome che racchiude

un'esperienza, un metodo di muoversi, una via di apprendimento che unisce più discipline. "Tutto nasce da un centro per poi tornarvi", l'idea della circolarità, dello smussare gli angoli e del cedere per arrivare a un pensiero e un movimento circolari.

A Firenze non abbiamo un centro, ma casa nostra, vicino alla città ma immersa nel verde, con un ettaro e mezzo di terreno vicino al fiume Arno, dove possiamo coltivare, fare l'olio e praticare all'aria aperta.

Questo vogliamo che diventi un punto di incontro e di scambio con persone da tutto il mondo che abbiano in comune la voglia di migliorarsi e di lavorare a stare bene con se stessi e con gli altri, compreso il mondo di animali, piante, alberi e minerali.

Qui si studia a esperire il corpo attraverso la pratica di svariate discipline quali lo yoga, il taiji quan, il karate, il qi gong e le danze sacre, che insieme ci danno uno strumento per poter agire sulle nostre resistenze fisiche, sulle rigidità e sui dolori ma anche sulla voglia di trovare un posto dove allenarsi insieme piacevolmente. Attualmente ho collaborazioni con l'Università di Scienze Motorie di Firenze, con la scuola di Naturopatia SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica), sono direttrice didattica del settore Taiji Quan della FIAM (Federazione Italiana Arti Marziali) e tengo regolarmente lezioni e seminari."

[www.sferologico.it](http://www.sferologico.it)