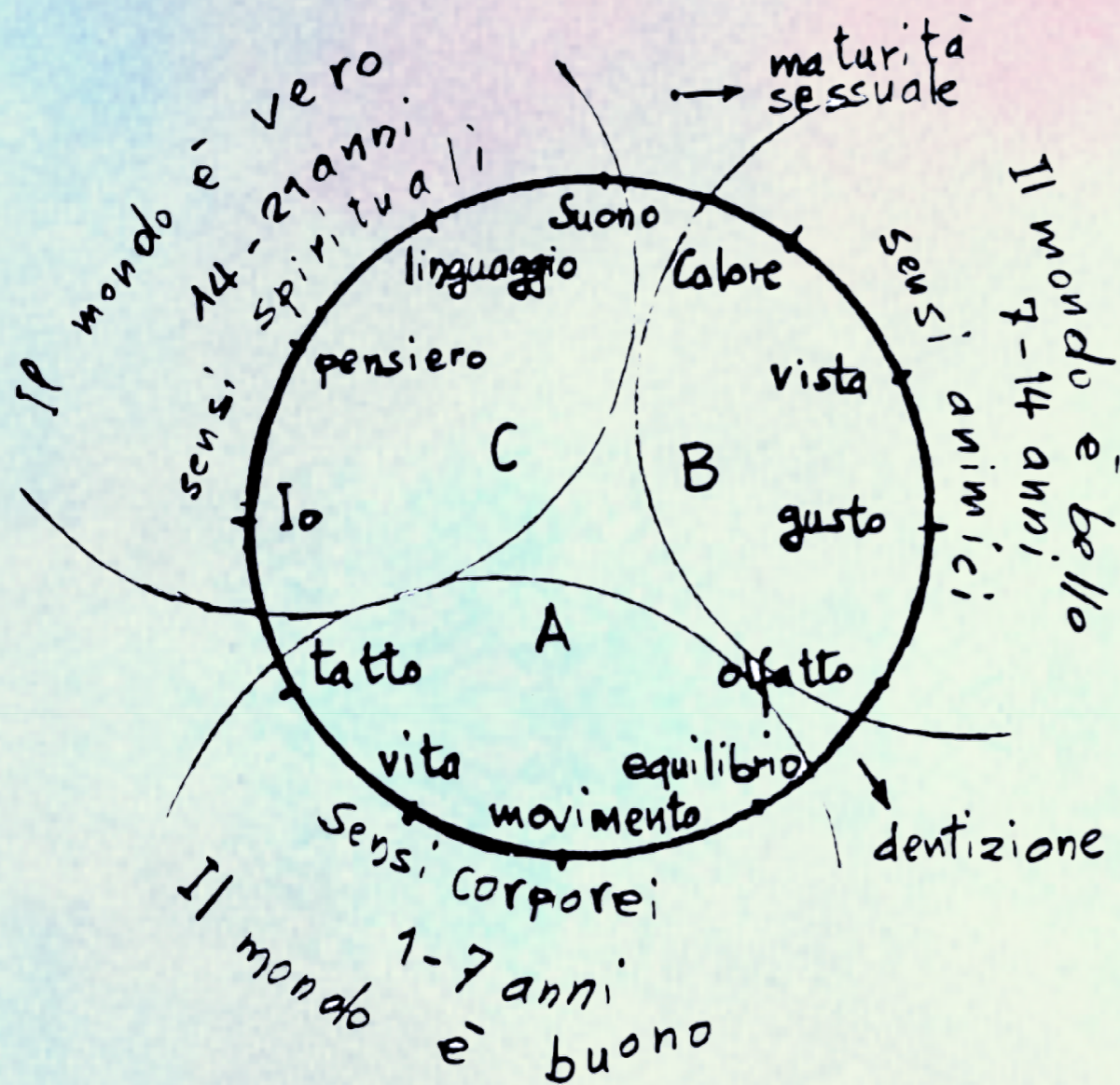


I SETTE PROCESSI VITALI



Steiner nel ciclo di conferenze *“L'enigma dell'uomo”* mette in evidenza come i **12 SENSI** siano fecondati da una corrente di vita contenuta nei **7 PROCESSI VITALI**.

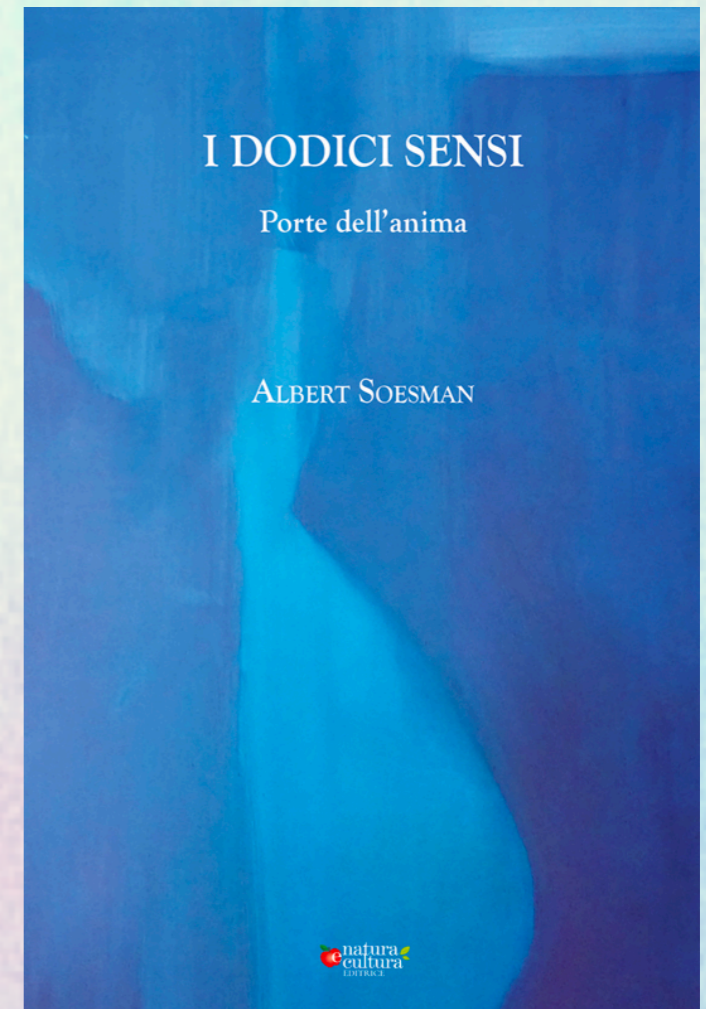
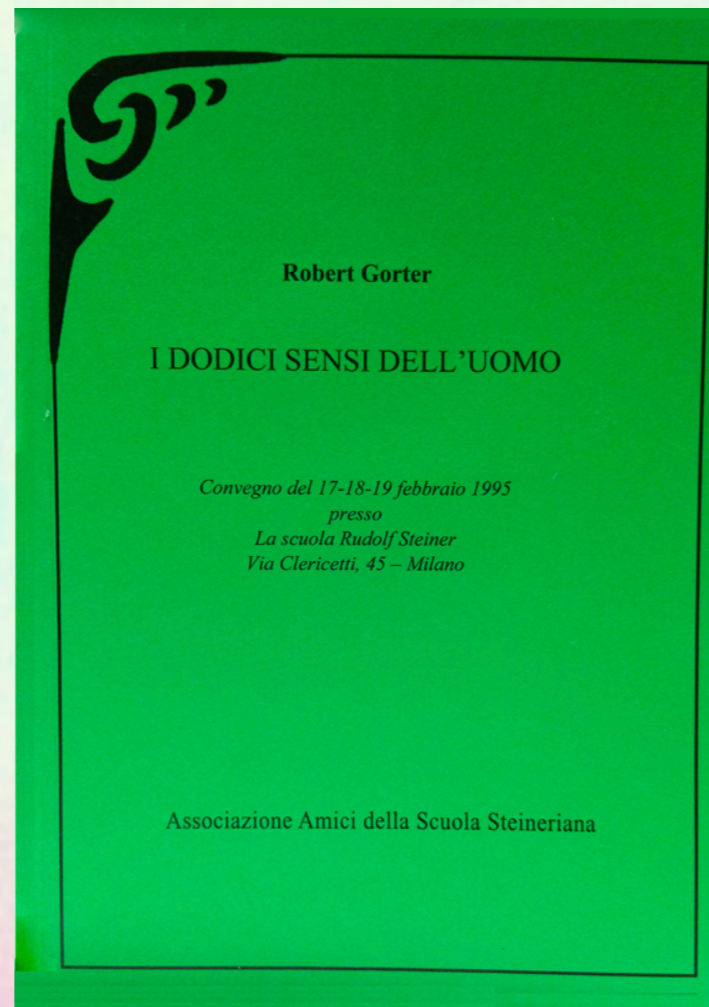
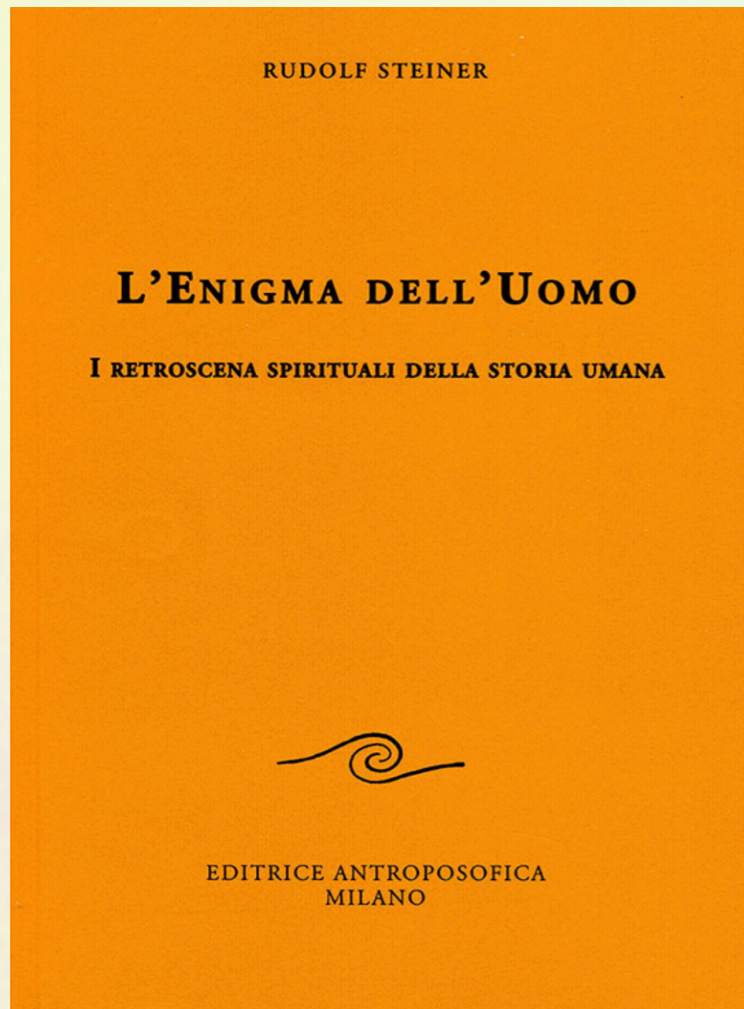
12 SENSI



7 PROCESSI



Bibliografia consigliata



12 SENSI

L'uomo oggi ammette l'esistenza di cinque sensi.

Sappiamo però che questo non è giusto e che dobbiamo in verità distinguere **dodici sensi** umani.

I sette sensi che di solito non si considerano sono altrettanto validi per l'epoca terrestre quanto i cinque che vengono normalmente enumerati:

vista, udito, gusto, odorato, tatto.

“L'enigma dell'uomo”

Rudolf Steiner

Se i sensi verranno educati in modo salutare, da essi si svilupperanno delle qualità fondamentali dell'anima e dello spirito che consentiranno al bambino/ragazzo di diventare un adulto libero di esprimere al meglio le proprie potenzialità.

SUPERIORI

SENSI SPIRITUALI

- Senso dell'io
- Senso del pensiero
- Senso della parola
- Senso dell'udito (o del suono)

MEDIANI

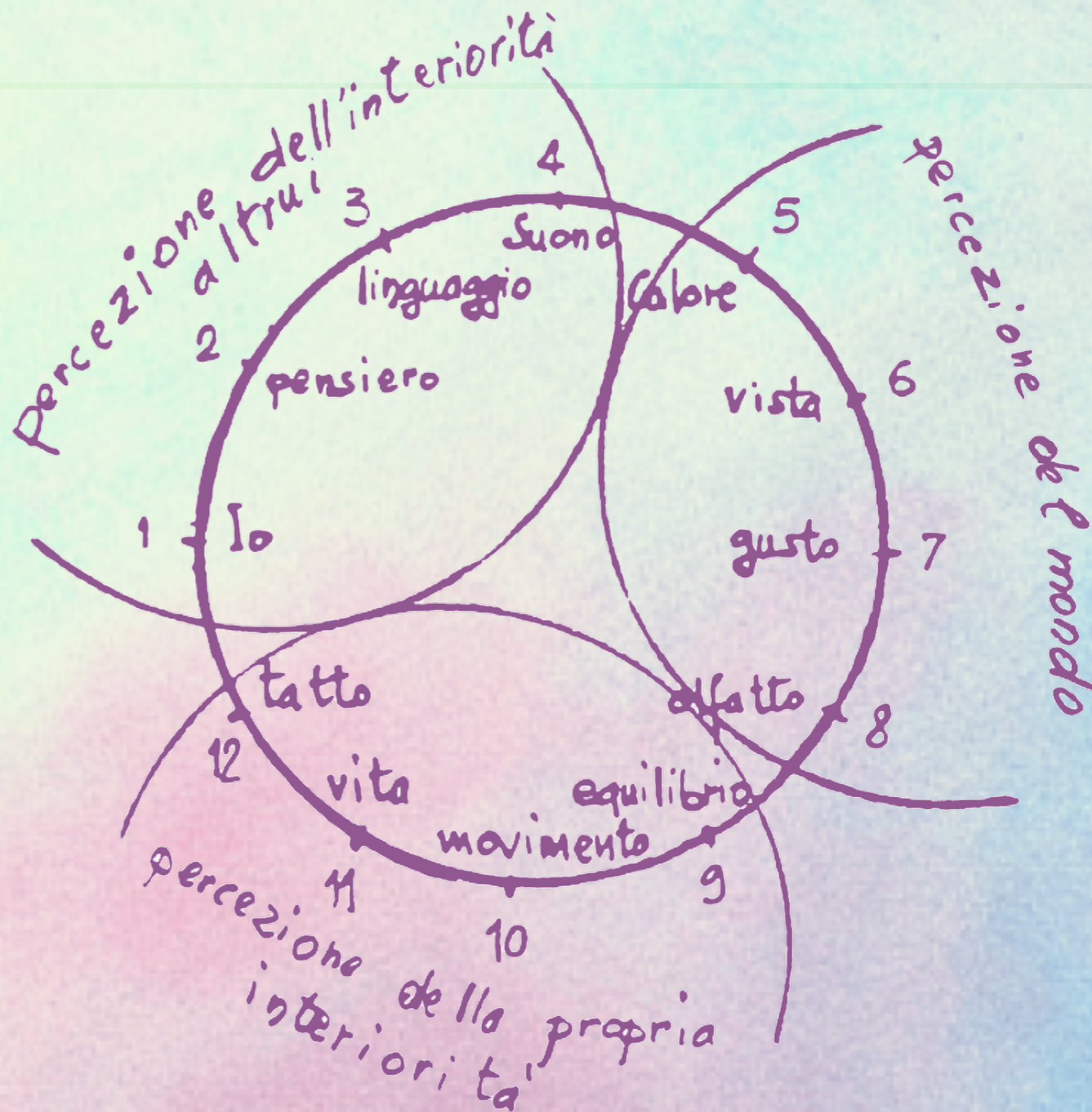
SENSI ANIMICI

- Senso del calore
- Senso della vista
- Senso del gusto
- Senso dell'olfatto

INFERIORI

SENSI CORPOREI

- Senso dell'equilibrio
- Senso del movimento
- Senso della vita
- Senso del tatto



I SENSI CORPOREI

- Permettono di percepire la **propria interiorità**.
- Sono sensi dinamici in relazione con la **volontà**.



SENSO DEL TATTO

- Ha il compito di far percepire i propri **confini**, la propria corporeità, la propria forma.
- La sua sede corporea si trova nella **pelle** e nelle **mucose** (zone di confine).
- Nella prima infanzia attraverso il tatto il bambino sviluppa un'importantissima **coscienza fisica di sé**.
- **Appunti sparsi:** gravidanza, parto, gattonare, massaggio con olio, tatto fisico e animico, esperienze in asilo, a scuola, con gli adulti, **cene al buio**, **Indios nella foresta**, finestre aperte sul mondo. Al contrario cosa succede quando questo senso non viene educato in modo sano? Periodo covid, separazione, mancanza di abbracci, non dare la mano, **traumi anche nei cani** ecc...
- **Metamorfosi:** sviluppare bene il senso del tatto nell'infanzia permette di avere nell'età adulta un senso per le **verità spirituali** che operano nel mondo. **Il SENSO DEL TATTO è collegato al SENSO DELL'IO ALTRUI** (vedi schema).
- **Modi di dire:** è una verità che puoi toccare con mano, è tanto vero che è tangibile, prendere con-tatto, agire con tatto, un caldo opprimente, un freddo pungente, ecc.

I SENSI CORPOREI

- Permettono di percepire la **propria interiorità**.
- Sono sensi dinamici in relazione con la **volontà**.

SENSO DELLA VITA

- Ha la funzione di dare informazioni generali sul proprio organismo, sul proprio **benessere o malessere**, sulle proprie sensazioni di dolore, stanchezza, energia ecc.
- La scienza medica ufficiale lo chiama "**cenestesi**".
- È l'unico senso che quando funziona bene **non lo percepiamo** perché siamo in uno stato interiore di benessere, quiete e pace. Ci sentiamo al **posto giusto** e non dei "pesci fuor d'acqua". Ci sentiamo come dei "**Re seduti sul proprio trono**".
- È in stretto rapporto con l'**aria** e con il **respiro**. Quando è in difficoltà il senso della vita, ci manca l'aria, fino alla situazione estrema dello svenimento. La disfunzione del senso della vita può portare a vari disturbi, nevrosi, disagi psichici e stati d'**ansia e panico**, in cui **non si capisce più il senso delle cose**.
- **Appunti sparsi:** Se i bambini non sono a loro **AGIO** in classe, se non respirano bene, se non sono sereni **non apprendono**, sono interiormente bloccati e **non capiscono nulla!** Esperimenti fatti nelle classi superiori monitorando le onde cerebrali dimostrano che... **dimenticare il codice del bancomat...**
- **Metamorfosi:** se viene sviluppato bene nell'infanzia nell'età adulta dà origine alla **fiducia** e alla **compassione**. Il **SENSO DELLA VITA** è collegato al **SENSO DEL PENSIERO** (vedi schema).
- **Modi di dire:** come va la vita? Come stai? Come ti senti? Sentirsi in forma ecc....



I SENSI CORPOREI

- Permettono di percepire la **propria interiorità**.
- Sono sensi dinamici in relazione con la **volontà**.

SENSO DELLA MOVIMENTO

- Senso del movimento e senso dell'equilibrio sono fra loro **interdipendenti** (orecchio)
- **Appunti sparsi**: giochi all'aperto, arrampicarsi sugli alberi, ritmi del mattino, coordinamento, trave d'equilibrio, gocoleria, la matematica è collegata al movimento, matematica del corpo, dita, interiorizzazione del movimento, movimento dei pensieri ecc...
- **BAPNE** (**B**: Biomeccanica. **A**: Anatomia. **P**: Psicologia. **N**: Neuroscienze. **E**: Etnomusicologia).
- Se il movimento non si è **interiorizzato** per poter pensare bisogna andare a camminare... movimenti non divisi, mentre taglio muovo la bocca ecc...
- **Al contrario**: effetti dei video giochi, della sedentarietà infantile, rischi per le **generazioni future?**
- **L'euritmia** è un ottimo mezzo per sviluppare bene il senso del movimento. Facendo euritmia si sperimentano delle **forze oggettive**.
- **Metamorfosi**: se viene sviluppato bene nell'infanzia nell'età adulta dà origine al **senso del proprio destino**, cioè l'aver coscienza che quello che "accade" nella propria vita **non è casuale** ma è strettamente legato alle **leggi della biografia**. Il SENSO DEL MOVIMENTO è collegato al SENSO DELLA PAROLA (vedi schema).
- **Modi di dire**: prendere le mosse, darsi una mossa, partire per cominciare un'attività, rimuovere un avvenimento sgradevole, sapersi muovere bene nel proprio lavoro, ecc.



I SENSI CORPOREI

- Permettono di percepire la **propria interiorità**.
- Sono sensi dinamici in relazione con la **volontà**.

SENSO DELL'EQUILIBRIO

- L'organo fisico che serve per la percezione dell'equilibrio si trova all'interno dell'**orecchio**.
- Io sono in equilibrio quando ho una **percezione sensoria interiore di quiete** e una **percezione spaziale completa di tutto ciò che mi circonda** nelle tre dimensioni (**vertigini, labirintite**).
- **Appunti sparsi**: i giochi di equilibrio e sedie sopra ai tavoli in asilo, mattoncini di legno, simmetrie e disegno di forme, lateralizzazione, trave d'equilibrio, operazioni ($5=3+2$), equazioni, bilanciamento educativo dell'insegnante, centro interiore, incontro delle polarità, trovare la "giusta misura"...
- **La metamorfosi** del senso dell'equilibrio è la **coscienza sociale**, cioè accettare che ognuno veda le cose dal suo **punto di vista**, che spesso è diverso dal proprio. **Il SENSO DEL EQUILIBRIO è collegato al SENSO DELL'UDITO** (vedi schema).
- **Modi di dire**: fare il passo più lungo della gamba, perdere la bussola, essere una palla al piede, andare con i piedi di piombo, essere una persona con i piedi per terra, essere nelle nuvole, mi manca la terra sotto i piedi, quella vicenda mi ha scombussolato, essere una persona equilibrata, fare un bilancio fra i pro e i contro.



I SENSI ANIMICI

- Permettono di percepire il **mondo**.
- Sono sensi in relazione con il **sentimento**.

SENSO DELL'OLFATTO

- Ha la sua sede corporea nel **naso**. È legato all'elemento dell'aria e del respiro (mentre si respira si annusa).
- Nell'uomo la parte del cervello preposta all'odorato è molto piccola, mentre in molti animali è grande. Negli animali il fiuto ha un ruolo molto importante per la **sopravvivenza**, è un autentico **strumento conoscitivo**. Nell'uomo la facoltà dell'olfatto si è **interiorizzata** (avere naso... **discernimento**...)
- L'odore di qualcosa ci riporta immediatamente alla memoria di **esperienze lontanissime**, all'apertura di **strati profondi della nostra coscienza**...
- **Appunti sparsi**: il profumo dei biscotti, del pane e della pizza in asilo, l'olio nelle mani durante il lavoro manuale, profumi di rose in asilo, la puzza degli adolescenti, ormoni, odore quando si entra in una settima classe, polarità, adolescenza ecc...
- L'odorato, come il gusto, può essere soggetto a **forti polarità**: dall'ebbrezza di un profumo alla nausea di un odore acre, simpatia e antipatia, esperimenti di chimica...
- **Metamorfosi**: se sviluppato bene nell'infanzia, nell'età adulta si trasforma nello sviluppo dell'**anima cosciente**. L'odorato è connesso con il **giudizio morale** ed è associato a qualità morali. **IL SENSO DELL'OLFATTO è collegato al SENSO DEL CALORE** (vedi schema).
- **Espressioni nel linguaggio**: avere fiuto, avere la puzza sotto il naso, andare a naso, lasciarsi prendere per il naso, questo affare mi puzza ecc...



I SENSI ANIMICI

- Permettono di percepire il **mondo**.
- Sono sensi in relazione con il **sentimento**.



SENSO DEL GUSTO

- Ha la sua sede corporea nella **bocca**. Ha molte caratteristiche comuni all'odorato: ambedue si alterano quando si è **raffreddati**; sono dei sensi conoscitivi che danno informazioni sulla realtà delle cose, mediante sensazioni di piacere o sgradevolezza ecc. (simpatia/antipatia)
- Il gusto è connesso con il **nutrirsi**. Il momento del nutrirsi durante i pasti è un momento importante sotto molti punti di vista e rivela lo stile, le tradizioni, e la mentalità delle persone.
- **Appunti sparsi**: fare i biscotti in asilo, gustarsi la vita, epoca di alimentazione in settima classe, avere **gusto per i colori**, per gli abbinamenti, è una facoltà collegata al senso del bello... in Italia siamo immersi nella Bellezza dell'arte e della natura... (la moda italiana)
- **Metamorfosi**: nel gusto ha le sue radici l'anima razionale. Il SENSO DEL GUSTO è collegato al SENSO DELLA VISTA (vedi schema).
- **Espressioni nel linguaggio**: avere gusto (vuol dire avere un buon livello di stile, in tutti i campi), non c'è gusto, non riuscire a gustare le cose che si fanno, ecc.

I SENSI ANIMICI

- Permettono di percepire il **mondo**.
- Sono sensi in relazione con il **sentimento**.

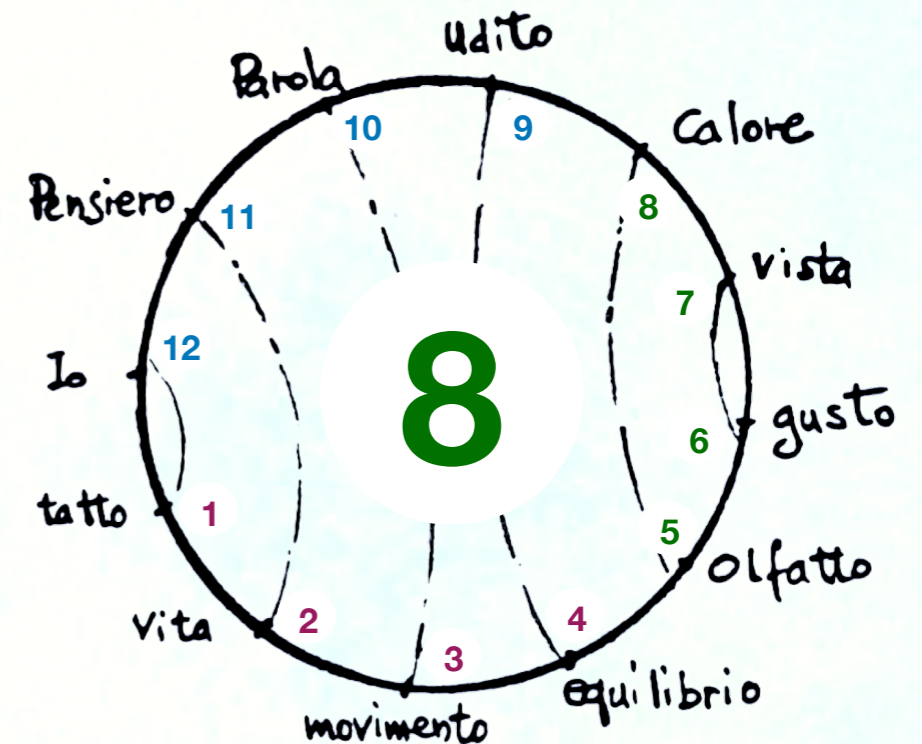


SENSO DELLA VISTA

- Ha la sua sede corporea nell'**occhio**. L'occhio è un organo complesso, perché complessa è la rielaborazione che compie il cervello (**immagine ribaltata**).
- Il senso della vista si può accomunare al "**tastare**": ci si aiuta col tatto là dove la vista non funziona (tentacoli, alfabeto Braille, telecamera puntata sugli occhi mentre si guarda un'immagine, come indirizzare la domanda ecc...).
- C'è differenza fra **vedere e guardare** (soggettività e oggettività).
- **Appunti sparsi**: colore delle pareti, la pittura ad acquerello, come si vede il mondo dopo una lezione di arte? Materie scientifiche dalla sesta classe in poi... visione oggettiva dei fenomeni... ecc...
- Il processo visivo genera un'impressione che riguarda sia la sfera del **sentimento** sia quella conoscitiva del **pensiero** (ad esempio lettura, fisica, chimica, pensiero logico causale ecc...).
- **Metamorfosi**: nell'occhio ha le sue radici l'**anima senziente**.
- **Espressioni nel linguaggio**: accarezzare con lo sguardo, fare gli occhiacci, andare a tastoni, essere tenuto allo scuro, mi è venuta un'illuminazione... ecc.

I SENSI ANIMICI

- Permettono di percepire il **mondo**.
- Sono sensi in relazione con il **sentimento**.



SENSO DEL CALORE

- Ha la sua sede corporea nelle **terminazioni nervose** che scorrono in tutta la pelle, ma **tutto l'uomo è un organo di senso riguardo al calore**.
- Si può percepire **caldo o freddo** anche nella voce, nel suono o nel colore.
- Per la crescita fisica sono importanti le **calorie** ingerite attraverso la nutrizione, mentre per lo sviluppo complessivo del bambino sono importanti il **"calore umano e affettivo"** con cui è accolto e accompagnato nella crescita.
- **Appunti sparsi:** il calore facilita l'incarnazione, mani e piedi freddi (corpo non compenetrato), ritmi, bambini ben vestiti... com'è la moda degli adolescenti con la pancia fuori e i reni scoperti?
- **Espressioni nel linguaggio:** è una persona calorosa, mi ha accolto con freddezza, ha una voce calda, mi hai riscaldato il cuore, mi ha gelato con lo sguardo ecc.

I SENSI SPIRITUALI

- Permettono di percepire **l'interiorità altrui**.
- Sono sensi in relazione con il **pensiero**.

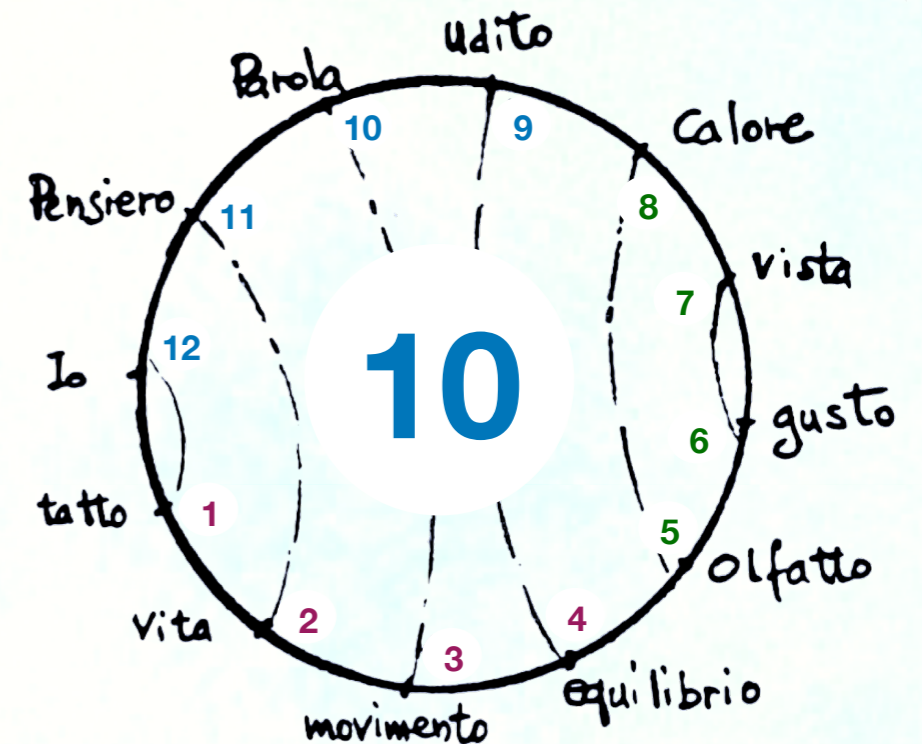
SENSO DELL'UDITO

- La sua sede corporea è **l'orecchio**.
- Sono chiamati sensi spirituali perché portano in sé delle **facoltà potenziali** che possono essere **più o meno sviluppate** a seconda delle qualità del proprio percorso evolutivo.
- Sono connessi con la "**vera conoscenza dell'altro**" che Steiner dice essere il fondamento essenziale per un approccio radicalmente nuovo alla **questione sociale** nei tempi futuri. Steiner ne parla nel ciclo di conferenze "Esigenze sociali per tempi nuovi".
- **Appunti sparsi:** le fiabe in asilo e i racconti a scuola (tutti i giorni...per anni...che magia!!!!), il racconto alla sera prima di andare a dormire, il dialogo quotidiano con gli insegnanti, l'ora di dialogo dalla sesta classe in poi, quando andiamo in uscita didattica le guide ci dicono che i nostri alunni "sanno ascoltare", stanno attenti e sono interessati... saper **ascoltare veramente** cosa vive nell'interiorità dell'altro..., **empatia**, fare spazio, saper accogliere l'altro, udito spirituale... intuizione... **la Voce che parla nel silenzio**... capacità di ascoltare l'altro, saper collaborare e cooperare...
- **Espressioni nel linguaggio:** essere tutto orecchi, chi ha orecchi per intendere intenda, raggiungere una con-sonanza o avere una dis-sonanza con un'altra persona.



I SENSI SPIRITUALI

- Permettono di percepire **l'interiorità altrui**.
- Sono sensi in relazione con il **pensiero**.



SENSO DELLA PAROLA (o linguaggio)

- La sua sede corporea è la **laringe**. La matrice spirituale della laringe è la **Parola cosmica**.
- Il senso del linguaggio è connesso con il senso dell'udito, della vista e del movimento. Gli occhi parlano..., **linguaggio visivo** per i sordi.
- **Appunti sparsi**: il tono della voce delle maestre d'asilo, il linguaggio delle fiabe, il passato remoto, il congiuntivo, l'impoverimento del linguaggio moderno, Steiner afferma che la laringe è un organo di creazione... il potere della parola, il Verbo, la parola crea mondi... Emoto, esperimento di Chladni sul suono che crea forme, una volta bastava la parola per concludere un affare e adesso?
- **Al contrario**: le parolacce, il **linguaggio "colorito" dei giovani**, il linguaggio dell'ottocento paragonato alle chat moderne, la musica TRAP, il linguaggio storpiato delle chat giovanili... con la parola si può creare o ferire... dire un cosa e poi non farla, oppure dire una cosa e fare il contrario...
- **Qual è la "facoltà potenziale" del senso del linguaggio?** È quella di saper sviluppare un vero ascolto delle **parole espresse nel linguaggio altrui**, così da riuscire a cogliere **l'anima che si "rivela" nelle parole dell'altro**.

I SENSI SPIRITUALI

- Permettono di percepire **l'interiorità altrui**.
- Sono sensi in relazione con il **pensiero**.

SENSO DEL PENSIERO

- Il pensiero ha un carattere **universalmente umano**.
- L'organo fisico in cui si svolge il senso del pensiero è il **cervello**.
- L'uomo percepisce il mondo esterno e, attraverso il senso del pensiero, forma dei **concetti**. Pensare è **collegare**, approfondire, confrontare le cose percepite dal mondo esterno. Il processo conoscitivo nasce dall'incontro della PERCEZIONE con il PENSARE.
- C'è una polarità fra i sensi corporei e i sensi spirituali, come fra sonno e veglia, fra non- coscienza e coscienza, fra vita fisica e vita spirituale. I sensi corporei e i sensi spirituali **non possono "lavorare al massimo" nello stesso momento** (dopo una forte mangiata si riesce a pensare poco).
- **Appunti sparsi**: capire il pensiero dell'altro anche se è diverso dal mio, l'**Io di Popolo** che si esprime nel linguaggio e nel pensiero, a esempio se abitiamo in Inghilterra e parliamo in inglese abbiamo anche un diverso modo di pensare e vedere la vita... **mobilità di pensiero**... flessibilità di pensiero...
- **Al contrario**: il pensiero unico proposto dai media, il pensiero della massa ecc...
- **Qual è la "facoltà potenziale" o la meta evolutiva del senso del pensiero?** È la capacità di saper comprendere il pensiero profondo che c'è nell'altro anche **al di là delle parole che pronuncia**, anche quando la persona **non riesce a esprimere bene il proprio pensiero a parole**.

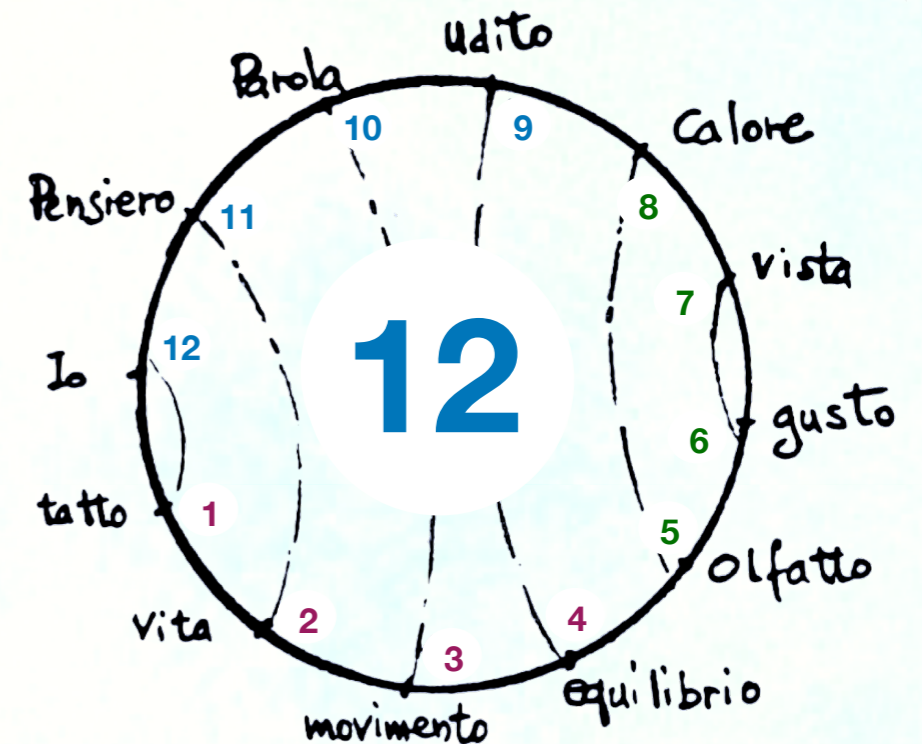


I SENSI SPIRITUALI

- Permettono di percepire **l'interiorità altrui**.
- Sono sensi in relazione con il **pensiero**.

SENSO DELL'IO

- L'organo percettivo del senso dell'Io è **l'intera persona umana**.
- Nello sviluppo evolutivo dell'essere umano in senso dell'Io è l'ultimo a essere comparso, è il più giovane, il più recente.
- **Appunti sparsi**: racconti di **biografie**, durante le lezioni di storia, geografia, italiano ecc... si raccontano le biografie di poeti, inventori, artisti, condottieri, rivoluzionari, esploratori... che hanno lasciato un'impronta nell'umanità. Incontro con **individualità** capaci di condurre la propria vita verso gli alti ideali della propria anima.
- **Qual è la "facoltà potenziale" o la meta evolutiva spirituale del senso dell'Io?** È la possibilità di **percepire l'Io altrui**, la sua interiorità. La percezione dell'altro, come processo conoscitivo, è la **metamorfosi di un proprio processo volitivo dormiente**. Per poter percepire l'Io dell'altro occorre che una persona sia in grado di mettere momentaneamente da parte il proprio Io, per **immergersi** nelle caratteristiche e diversità dell'altro. Questa è un'esperienza che ciascuno di noi fa quotidianamente nel rapportarsi con gli altri, anche se più o meno coscientemente. In questo alternarsi fra **addormentarsi** – nell'istante di apertura all'altro – e il **risvegliarsi** – nel momento in cui si ritorna in sé stessi – c'è l'elemento primordiale del **vivere sociale degli uomini**.



I SETTE PROCESSI VITALI



I sette processi vitali si trovano ovunque e sono intimamente connessi con la vita

processi interni

processi esterni

7 *riproduzione* (generazione)

6 *crescita*

5 *mantenimento*

4 **secrezione**

3 *nutrizione*

2 *calore*

1 *respirazione*



I sette processi vitali si trovano ovunque e sono intimamente connessi con la vita

elevazione della coscienza

- SI 7 *riproduzione* (generazione)
- LA 6 *crescita*
- SOL 5 *mantenimento*
- FA 4 *secrezione*
- MI 3 *nutrizione*
- RE 2 *calore*
- DO 1 *respirazione*

semitono

semitono



DO-RE-MI
DORMI



SEMOTONO
sforzo cosciente

SEMOTONO
sforzo cosciente