

 International gestalt Training 2026 SIAMO IN TEMPO Il tempo vissuto della coscienza VILLA LA STELLA, FIRENZE 27-28-29 novembre	INTERNATIONAL GESTALT TRAINING V Edizione 2026 SIAMO IN TEMPO <i>Il tempo vissuto della coscienza</i> <i>Gestalt Community Interventions and Art-based Research Projects</i> Venerdì 27, Sabato 28, Domenica 29 novembre 2026
---	--

Valentina Longhi



Psicologa, psicoterapeuta della Gestalt, didatta associato FISIG, insegnante di danza sensibile.

Sono psicologa e psicoterapeuta, ho una lunga esperienza come terapeuta individuale e nella conduzione di gruppi psicoterapia. Da più di venti anni insegno in scuole di formazione e di specializzazione.

Sono didatta e supervisore FISIG – Federazione Italiana Scuole e Istituti Gestalt, docente nella scuola di specializzazione in psicoterapia dell'Istituto Gestalt Firenze e nelle formazioni di Azioni e Contaminazioni a Firenze e ho collaborato con diversi Istituti in Italia.

Nel mio percorso ho studiato la danza in varie forme: classica, africana, acrobatica, butoh, tango argentino e danza e contemporanea. Ho praticato per oltre dieci anni Qi Gong e Taiji, Hata yoga e Kundalini. Dal 2013 pratico Danza Sensibile, diventandone nel 2021 insegnante. Il corpo, il movimento e la danza sono entrati nel mio lavoro di psicoterapia fin dall'inizio della mia attività come psicoterapeuta.

Nel mio lavoro integro la psicoterapia con pratiche somatiche e di movimento. Negli anni ho sviluppato un metodo personale di lavoro attraverso il corpo, il movimento e la danza, sia in sessioni di gruppo che in sedute individuali. Attraverso l'ascolto del corpo e del movimento, accompagno le persone in un viaggio interiore, orientato non solo alla conoscenza di sé, ma soprattutto verso la trasformazione. Dove trasformazione non significa diventare altro da sé, ma al contrario essere e sentirsi sempre più sé stessi.

“Cominciamo a camminare con un senso del sacro, a sviluppare una reverenza per la vita, che non cerca l'autocompiacimento, ma che semplicemente è quel che è, senza confini, infinita, che tutto contiene, che non manca nulla”.

S. Levine

In un mondo arbitrario, sembra che l'unica cosa che abbia valore sia il nostro essere indaffarati: i nostri desideri ci danno qualcosa da fare. E allora corriamo da una parte all'altra per portare a termine tutti gli impegni: il lavoro, i figli, i genitori, ma anche il divertimento e il tempo libero. Andiamo di fretta proiettati in avanti, sul futuro, sulla meta, per poi sentirci stanchi e svuotati. E alla fine manca sempre il tempo per sentire, per sentirci, ascoltarci, per chiederci: che senso ha tutto questo? Praticare la lentezza del corpo è un modo ritrovare una dimensione di tempo presente; la lentezza diventa così il tempo della consapevolezza, un rallentare per sentire, essere nel tempo e aprirsi verso l'infinito.

La lentezza è un modo per passare da una dimensione quantitativa del “quanto” e del “quando” a quella qualitativa del “come”.

L'antidoto alla fretta è l'esperienza dell'espansione dell'essere nella vastità della consapevolezza: facile a dirsi, ma come?

Se la nostra mente è proiettata nel futuro, ingannata dai desideri che diventano bisogni impellenti da realizzare nel “tutto e subito” della contemporaneità consumistica figlia del capitalismo occidentale, il corpo no.

Il corpo è nel presente; può portare, anzi porta, i segni del passato, della nostra esistenza, ma è sempre nel presente. Non potrebbe essere altrimenti. Se non fosse lì pronto a percepire il calo di pressione che avviene nel momento che ci alziamo da una sedia, se non fosse presente, non sarebbe in grado di aumentare la frequenza del battito cardiaco, serrare i vasi sanguigni per riportare la pressione del sangue al giusto livello. E così come avviene per l'apparato cardiocircolatorio avviene per tutto.

La nostra sensorialità – che è figlia del corpo - funziona sul presente, su ciò che c'è. Ed ecco che il corpo può diventare lo strumento attraverso cui compiere quel passaggio di stato che sembrerebbe così difficile, quello cioè di entrare nella consapevolezza del tempo.