

Il Respiro Creativo

L'ARIA – IL PENSIERO - IL CORPO - IL GESTO – LE COSE

dal Pensiero alle Cose: far nascere la Meraviglia

Il gesto creativo nasce in profondità, da una ricchezza più ampia di quello che si manifesta. Il gesto Creativo è generato da buoni pensieri, da un buon rapporto con il proprio corpo e da un giusto ed equilibrato ritmo interiore. Il ritmo interiore è determinato dal Respiro, che è il centro di ogni ricchezza. Quando Pensiero, Corpo e Ritmo Interiore vibrano alla stessa frequenza noi siamo strumento per la bellezza, per la meraviglia, che ogni gesto creativo ha dentro di sé, nell'Arte, nell'Amore, nella Professione, nelle Relazioni

In questo percorso metteremo insieme tutti questi elementi in una esperienza unica di bellezza e di stupore, nel far nascere buoni desideri e vederli fiorire

L'ARIA

LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Trainer Maurizio BARUCCA

Possiamo stare 30 giorni senza mangiare. Possiamo stare 3 giorni senza bere. Possiamo stare solo un paio di minuti senza respirare. Il respiro è il centro dell'uomo. Tutte le discipline di guarigione hanno come fondamento il respiro. I maestri Yogi lo insegnano da sempre. E da essi hanno tratto insegnamento tutte le filosofie olistiche. Il controllo del respiro è fonte di calma, concentrazione, autocontrollo; il respiro determina rilassamento e lucidità mentale. Attraverso la respirazione possiamo controllare il battito cardiaco e la pressione sanguigna. Questo corso si fonda sulle pratiche ZA ZEN, tecniche di

controllo del respiro che permettono di collegarsi alla propria ricchezza interiore. Queste pratiche permettono di raggiungere lo stato "ALFA" e poi "TETA", quel particolare stato al quale ci approssimiamo naturalmente prima di addormentarci o subito appena svegli. È uno specifico stato mentale nel quale le frequenze delle varie parti del cervello scendono al di sotto delle 10/12hertz. Normalmente in uno stato di veglia normale, esse variano tra 14 e 24 hertz.

Abbassando questa soglia si arriva ad uno stato di calma e concentrazione assoluta nel quale si è particolarmente creativi ed intuitivi. Questa soglia è utilizzata per portare in superficie i livelli più alti del subconscio che determinano gli atti creativi, le intuizioni, le idee guida.

IL PENSIERO

VISUALIZZAZIONE e MEDITAZIONE

Trainer Marco ORLANDI

"L'uomo vive e si muove in quello che Vede, ma... vede solo ciò che Pensa" diceva P. Valery. In realtà noi siamo, facciamo e conosciamo solo ciò che è nei nostri pensieri, nelle nostre convinzioni e nei nostri valori che solo solo...pensieri. In questa sessione faremo esperienza della possibilità di costruire pensieri buoni, far nascere da essi convinzioni potenzianti, per generare buoni desideri e vederli fiorire

IL CORPO

LA PERCEZIONE DI SE'

Trainer Marina DEMARIA

Così come i pensieri influiscono sul corpo e determinano cambiamenti fisici, anche l'opposto è vero: una certa postura, un certo modo di camminare ed abitudini gestuali influiscono sui nostri pensieri, cambiano stati d'animo, riducono o aumentano l'aggressività, l'eros, l'empatia. Mente e corpo sono una cosa sola ed in questo incontro ne scopriremo tutti i segreti per iniziare un nuovo cammino con noi stessi

IL GESTO CREATIVO

LA CALLIGRAFIA CANCELLERESCA

Trainer Cira VIGGIANO

Per poter esprimere ciò che si agita nella mente e nel cuore di ognuno si ha bisogno di disinvoltura, di scioltezza, di spontaneità e di creare meno attriti possibili tra Mente e Gesto. Questa esperienza di calligrafia cancelleresca con pennino ed inchiostri aprirà la via alla naturalezza del movimento che sola può esprimere la bellezza.

LE COSE

DALL'IDEA ALL'OGGETTO

Trainer Marco ORLANDI

Essere educati a sopprimere la propria fantasia, fa sì che quando da adulti cerchiamo di progettare qualcosa di meraviglioso per la nostra vita, UNA SPECIE DI NEBBIA SI SOVRAPPONE ALLE NOSTRE IMMAGINI MENTALI, tanto da farcele apparire FUTILI, VAGHE e IMPRECISE. E questo è proprio il modo per far sì che esse non si avvereranno né si manifesteranno mai. Quando è frenata l'emotività e la percezione di sé, anche il VEDERE ed il PERCEPIRE si semplificano. Questa semplificazione pian piano è estesa a tutto ciò che osserviamo pensiamo e realizziamo e così quando osserviamo un volto non lo guardiamo ma lo pensiamo per simboli, i simboli dei cartelloni della scuola. Per creare ed inventare però è necessario avere grande **chiarezza visiva**, sia interiore che esteriore e questo incontro ci insegnerà come farlo perché ogni cosa, ogni opera d'arte, ogni oggetto, nasce prima di tutto nella mente di qualcuno sotto forma di immagine mentale. Dall'aereo alla radio, dalla lavatrice all'appendiabiti, tutto è nato prima nei pensieri di qualcuno.

Attraverso una Meditazione guidata cercheremo di ideare un oggetto semplice, di delinearlo nella nostra mente, di pensarlo in ogni dettaglio, fino a realizzarlo con la Creta in un'esperienza di manipolazione e di gestualità meravigliosa.

COSA IMPARERAI

Questa esperienza ti permetterà di attingere a risorse che in nessun modo pensavi di possedere, potrai ampliare lo spettro del godimento attraverso i cinque sensi in modo assolutamente nuovo e ricco. Riconoscerai in te ciò che hai sempre visto negli altri, negli artisti, nei ballerini, nei musicisti, nei creativi in genere.

Molti spesso rifiutano di avvicinarsi alla Creatività proprio perché ignari degli strumenti e della possibilità che ognuno ha di gustarne in pieno la ricchezza, il valore, l'emozione. Il respiro meditato permette di attingere in "HARA" la zona che è il ricettacolo delle nostre emozioni compresse e distorte dalle convenzioni e dalle imposizioni morali. Sono sufficienti alcune sessioni di respiro per ascoltare dentro di sé una immensa energia che coinvolge il corpo, lo spirito, le emozioni, la conoscenza e soprattutto la percezione. In questo particolare stato affiora in superficie l'enorme potenziale creativo che è in ognuno.

DOVE

Nella meravigliosa cornice dei Monti Simbruini, all'interno del Monastero di S. Scolastica, la Foresteria ci accoglierà nella suggestione, nel silenzio magico, nella potenza evocativa di un centro culturale di immenso valore storico ed artistico. Il Monastero di S. Scolastica, unico rimasto dei dodici fondati da S. Benedetto, è sede di una delle prestigiose Biblioteche Monumento Nazionale e qui, nel 1465, venne stampato il Primo Libro in Italia utilizzando i caratteri mobili. Nella ricca biblioteca è possibile ammirare tre di quei primi incunaboli oltre ad opere di inestimabile valore.

I TRAINER

Marco Orlandi	Creativo
Maurizio Barucca	Filosofo
Marina Demaria	Joga Trainer
Cira Viggiano	calligrafa

Le Date

	2 giorni	4 giorni	Costo
Luglio			
Agosto			
Settembre			

