

Il laboratorio del sentire

Per una maggiore consapevolezza di sé e dell'altro e delle reciproche interazioni.

Il "Laboratorio del sentire" è un corso che mira a dare gli strumenti per lavorare sul proprio equilibrio e per praticare, nell'ambito dell'arte del massaggio, i Makko-Ho di Masunaga, il Kembiki e la passeggiata Shiatsu.



per percepire le esigenze ed i disagi propri e degli altri e poter soddisfare le prime ed alleviare i secondi.

Sviluppare questa capacità è fondamentale, perché permette l'Incontro e la Crescita. La consapevolezza, invece, è il sorriso interiore che rende tutto facile, è "presenza mentale" che ci aiuta a riconoscere e ad accogliere "ciò che è", ciò che esiste o avviene in noi e intorno a noi nel momento presente.

La pratica che avvicina alla consapevolezza genera calma interiore, migliora la capacità di discernimento e consente di agire al meglio nelle varie situazioni piuttosto che reagire.

Ci dà la possibilità di rallentare il ritmo sempre più frenetico della nostra quotidianità, di

riposare e di poter entrare in contatto profondo con le meraviglie della vita che sono sempre disponibili in noi e intorno a noi nel momento presente.

Ci conduce fuori dal circolo chiuso di emozioni e pensieri costantemente rivolti al passato come rimpianti, rimorsi, rancori o rivolti al futuro, sogni a occhi aperti, ansie, paure e ci aiuta a radicarsi nel presente, nel qui ora, l'unico momento in cui la vita è realmente a nostra disposizione.

Attraverso l'ascolto e la consapevolezza sviluppiamo anche la capacità di vedere e riconoscere la sofferenza e le disarmonie nel profondo della nostra coscienza e negli altri e acquisiamo la capacità di trasformarle lavorando su di esse.

Il laboratorio prevede la pratica della meditazione, esercizi di bioenergetica, i makko-ho di Masunaga, un insieme ampio ed articolato di posture e movimenti attraverso i quali è possibile scoprire una nuova relazione con il proprio corpo e rieducarsi ad un respiro corretto.

Tenendo sempre presente che: *"La vita di un individuo è la vita del suo corpo. Poiché il corpo vivente comprende la mente, lo spirito e l'anima, vivere la vita del corpo significa avere una vita mentale, spirituale e sentimentale piena... Spesso non ci identifichiamo con il nostro corpo e lo tradiamo"* Lowen



Nell'ambito del laboratorio impareremo ad allentare le tensioni psicofisiche e ad acquisire la calma dei pensieri, favorendo l'attenzione e la concentrazione, aiutando la trasformazione dei nostri limiti in risorse, per acquisire autonomia personale e sociale, imparando ad ascoltare le nostre ed altrui esigenze.

Il percorso è strutturato in modo da equilibrare la parte dedicata al movimento, all'ascolto e all'espressione delle proprie emozioni con l'aspetto socializzante, ludico e di rielaborazione creativa dell'esperienza imparando anche i principi base del massaggio e dell'automassaggio Shiatsu per meglio relazionarci con gli altri aprendo loro la strada verso nuovi orizzonti personali e sociali e non escludendo nuovi sbocchi professionali.

Alla fine del laboratorio dell'anno scorso la maggior parte dei partecipanti ha scoperto una nuova relazione con il proprio corpo-mente-spirito, ha smesso di vivere in apnea per riavvicinarsi alla respirazione naturale e lezione dopo lezione ha imparato ad allentare le tensioni psicofisiche, acquisire la calma dei pensieri ed essere più predisposti al confronto, all'ascolto e alle relazioni con gli altri.

Particolarmente interessante il percorso portato avanti da madri e figli che per la prima volta hanno recuperato quel rapporto profondo basato sul non verbale, su di una comprensione che va oltre le parole.

Chi è l'altro e quali sono le sue ragioni? Chi sono io? e chi sono per l'altro e rispetto all'altro? Si può parlare di noi e in che termini?

Per poter dare una risposta a questi quesiti complessi e variegati è necessaria una presa di coscienza che nasce dall'ascolto di noi stessi e degli altri.

Ascoltare è diverso dal sentire, presuppone che il soggetto acquisisca un ruolo attivo, che elabori ciò che giunge attraverso i sensi, implica presenza mentale, attenzione, sentire a tutti i livelli, con l'intero corpo

