



Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

Corpoascolto

corpascolto...cosa?

SEMINARI ESPERENZIALI

Corpascolto è un'esperienza pratica, è stare nel corpo ascoltando ciò che accade, ciò che *già* è...

Fermarsi...ascoltare il corpo è un semplice esercizio di attenzione che facilita il riconoscimento delle emozioni.

In tale riconoscimento si cela una delle chiavi importanti per lo sviluppo armonico di tutte le Qualità Vitali che la vita offre.

Imparare ad ascoltare il dentro prima che il fuori facilita lo stabilizzarsi dell'attenzione, base indispensabile di ogni apprendimento, cognitivo ed emotivo.

Come proporre l'ascolto di ciò che è dentro e quindi non visibile?

Imparando a giocare con l'attenzione, riconoscendola così come un potenziale umano ancora poco esplorato. L'attenzione come luce della coscienza che con l'ausilio di antichi strumenti (gli archetipi, la fiaba, i mandala e i colori ecc...) si apre all'ascolto di ciò che accade, di ciò che *già* è... lasciandolo fluire, come l'acqua della sorgente fluisce all'oceano con il suo proprio tempo.

I seminari presentati sono nati dal *vivo*. Prima dell'esperienza vi era una traccia, il tema dell'incontro proposto. La realizzazione del seminario stesso ha aperto quel contenuto e la traccia iniziale si è trasformata in una testimonianza.

Quella che in queste pagine viene riportata.

EPILOGO

Corpascolto è... facilitare l'incontro e l'ascolto di ciò che accade nel corpo. Questo è essenziale per lo sviluppo e l'apertura della creatività vitale, perno per vivere sane relazioni con il mondo.

Crescere è sentire la connessione con la vita, vivendola dentro al corpo. Imparare cioè ad ascoltare e riconoscere i cambiamenti corporei in relazione a ciò che si sta facendo o che si sta pensando. Oggi spesso si pensa e si agisce senza una chiara connessione con ciò che si vive nel corpo, sganciati da emozioni e affetti che in questo modo non trovano una strada possibile dove fluire.

I seminari presentati sono un'opportunità che apre la via di collegamento tra ciò che sento con ciò che faccio e ciò che penso, facilitandone la scoperta così come l'ingresso ed il suo attraversamento.

Strada con tre movimenti essenziali:

- attivazione delle energie emozionali
- ascolto di emozioni e affetti
- riconoscimento del proprio *esserci* al mondo attraverso il racconto in diretta di ciò che semplicemente si vive.

Questa la trama che tesse la connessione con l'*Essenza della Vita* che si manifesta in un continuum tra Sentire... Agire... Pensare.