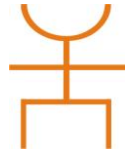




GESTIONE DELLO STRESS



“La gestione delle stress emotivo: un percorso per riconoscere, accogliere e dialogare con le proprie emozioni”

Il mio maestro mi diceva:

”Tu sei il cielo e le emozioni sono le nuvole”.

Un detto popolare recita:

” Le emozioni sono il sale della vita.”

Tutti sappiamo che vivere senza provare emozioni sarebbe un po' come non vivere. Ma se ogni volta che si prova un'emozione si diventa solo quella è come stare perennemente sulle “montagne russe”. Come dice Antonio R. Damasio: “Le emozioni non sono un lusso ma un aiuto complesso nella lotta per l'esistenza.”

Programma del corso

Il tentativo che vi si propone è di fare un percorso che consenta di trovare le radici del proprio sentire e del proprio emozionarsi, nel tempo e nello spazio della propria vita.

Nel lavoro proposto si darà un particolare rilievo alla Respirazione, a come si attua questa funzione e di quali organi si avvale, e a quali sono le possibilità e risorse che essa offre all'individuo.

Il respiro verrà osservato nelle sue fasi principali, inspirazione, espirazione e trattenimento; si cercherà di vedere come esso entra e per certi versi rappresenta i diversi stato emotivi che si avvicendano nella vita di ciascuno.

L'obiettivo è di diventare capaci di utilizzare il proprio respiro come uno strumento per favorire un riequilibrio del proprio stare e del proprio sentire.

Metodo, ma anche contenuto, e tecniche

Nel Corso verranno utilizzate in modo integrato fra loro diverse tecniche e discipline, di cui le principali sono:

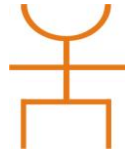
- Lo Yoga* (fra cui l'Hatha yoga, il Kundalinini yoga, il Laya yoga)
- Il Pranayama, cioè l'uso e il controllo del respiro
- Un approccio alla meditazione**
- Delle pratiche fisiche che favoriscono il rilassamento corporeo e mentale
- E altro ancora...

Durante tutto il lavoro la lente che verrà utilizzata per ricercare in ciascuno le tracce, i segni del processo che ha fatto scaturire una certa emozione e/o un particolare stato d'animo, si sposterà lungo l'asse dei chakra***.

La stimolazione dei chakra attraverso una mirata pratica fisica aumenta il potenziale energetico in circolazione così da rompere i blocchi e lasciar fluire quello che c'è. Le emozioni possono produrre situazioni di forte tensione, che a sua volta produce contrazione, irrigidimento fisico e mentale o a all'opposto, sensazione di perdere il controllo, di andare “fuori di testa”.



GESTIONE DELLO STRESS



“La gestione delle stress emotivo: un percorso per riconoscere, accogliere e dialogare con le proprie emozioni”

La possibilità che vi si propone non è quella di aumentare il controllo, che vorrebbe dire aumentare lo stress; bensì di quella di imparare a conoscere e riconoscere i propri meccanismi di reazione, e di difesa, per potersi riappropriare della capacità di scelta sul “che fare” e “quando farlo”.

Il corso sarà tenuto e diretto da me; sono previsti degli interventi di collaboratori su specifiche tematiche .

Durante l'anno potranno essere proposti incontri intensivi di approfondimento.

* **Lo Yoga** è l'arte di far entrare e di far uscire: inspira – espira...

La parola yoga deriva dalla radice sanscrita yug: unire, congiungere, legare insieme. “...mettere due forze sotto un unico giogo. Significa comprendere la molteplicità e i conseguenti attriti che la vita offre all'interno dell'unità del proprio Intento” [Paolo Menghi]

“Lo yoga è il metodo con cui viene calmata la mente inquieta e l'energia vitale diretta in canali costruttivi.” [B.K.S. Iyengar]

Questa pratica lavora contemporaneamente su corpo, energia, emozioni e psiche.

Essa favorisce:

- un benessere psicofisico;
- un nuovo rapporto con il proprio corpo e con le sue possibilità;
- una maggiore consapevolezza di sé;
- l'utilizzo dell'energia dello stress in modo costruttivo;
- la conoscenza dei propri limiti;
- l'aumento del potenziale energetico in circolazione;
- il rafforzamento del sistema nervoso;
- Il rilassamento nella tensione.

** “**La meditazione** vaga nel cosmo e sorge dal suono del silenzio” [Paolo Menghi]

La meditazione è uno stato mentale, ma è anche una tecnica che ha bisogno di un lungo tirocinio e di allenamento.

Questa pratica favorisce:

- una maggiore capacità di attenzione ordinaria e straordinaria;
- un affinamento della capacità di concentrazione;
- la possibilità di essere più presenti a sé nei vari momenti della propria vita;
- il miglioramento delle relazioni con sé e con gli altri.

*** **Chakra** in sanscrito significa ruota e la rotazione è il suo schema vibratorio; i chakra possono essere descritti come centri psico-energetici nel cui nucleo giace il centro della coscienza, purusha, ovvero il sé. Essi rappresentano dei punti di intersezione tra i diversi corpi (fisico, mentale, energetico...), sono punti nei quali a livello pranico l'energia ha la sua massima concentrazione e nei quali, anatomicamente parlando, convergono i nervi per formare i loro centri o plessi più importanti. I chakra sono disposti lungo l'asse del midollo spinale.