

PROGRAMMA RESIDENZIALE “ANAHATA”

Sciamanismo (Maria Rita Cesetti)

La tradizione dello sciamanismo insegna, tramite precisi processi e ordini, a bilanciare e armonizzare i due aspetti dell'essere umano per favorire una visione olistica e non dualista: il lato della razionalità e quello della creatività, gli sciamani toltechi chiamano questi due aspetti Tonal e Nagual.

In forma sintetica, il Tonal è un principio di coscienza, è il principio che organizza, codifica e configura la conoscenza e pretende che tutta la realtà sia ciò che è stato elaborato. Il **Nagual** è l'ignoto, tutto ciò che non conosciamo e di cui non siamo coscienti, tutto ciò che nemmeno immaginiamo, tutto ciò che accade fuori dalla nostra consapevolezza, **è il pensiero che pensa al di fuori di noi.**

Ogni cultura ha chiamato queste due realtà in molti modi: conscio e inconscio, materia e spirito, mondo e Dio, Atman e Brahman, Tonal e Nagual.

Viaggiando in uno stato sciamanico di coscienza, oltre i confini del Tonal, si entra nella realtà del Nagual, dell'immaginazione conoscitiva e affrontando l'ignoto si accede ad una consapevolezza più ampia.

Quando nasciamo siamo tutti Nagual, basta osservare i bambini, poi cominciamo a vivere solo nel Tonal e questo ci fa sentire incompleti, inquieti, soffriamo di senso di mancanza.

Lo sciamanismo è chiamato **il sentiero del cuore**, nei viaggi lo sciamano espande la sua coscienza per **“muoversi e vedere”** guidato dall'energia del **cuore** dove risiede l'amore profondo verso il Tutto e sperimenta un'esperienza mistica che ha lo stesso rigore e la stessa nobiltà delle esperienze dei grandi mistici d'Oriente e d'Occidente.

Roberto Assagioli afferma che l'uomo ha tre facoltà, la capacità di creare, di conservare e di trasformare se stesso e aggiunge che è l'**Amore** la prima forma di trasformazione.

Questo residenziale sarà fondato su esperienze pratiche incentrate sul tema del centro del **cuore**, da qui la scelta della sua intestazione.

- Canto dell'anima e danza per la Puja dello Spirito del luogo con offerte.
- Centratura Anahata: *“La piuma del cuore”*.
- Danza intorno al fuoco e viaggio per incontrare gli Spiriti Alleati.
- Viaggio per avere una comunicazione con uno spirito della natura del luogo.
- *Finché c'è morte c'è speranza*: rituale simbolico di morte e resurrezione mistica.
- Attorno al fuoco: *“Il puer e il suo sogno”*. Immaginazione, comunicazione e azione.
- Viaggio per avventurarsi al di fuori della propria *“zone confort”*.

Costellazioni (Laura Pieroni)

Durante il residenziale saranno proposti dei lavori per facilitare il processo della presa di contatto con il senso della propria esistenza.

Si effettueranno inoltre lavori di costellazioni al fine di scoprire se stessi al di là dei condizionamenti familiari.

Entreremo nel mondo delle radici per scoprire quale apporto unico e prezioso rappresentiamo nella storia della nostra famiglia.

Compiremo un viaggio alla scoperta della verità del nostro cuore.

Rilascio Emozionale nel Craniosacrale Biorelato (*Marialuisa Guida*)

“Non esiste un problema fisico se a monte non c’è stata una perturbazione energetica e psichica”

Ogni **trauma, fisico o psicologico ed energetico/animico** che sia, nel momento in cui viene vissuto, provato, **rimane registrato**, non solo dalla mente ma da tutte le cellule del **nostro corpo**. Dalla nostra gestazione, alla nascita e per tutta la nostra vita, ogni esperienza vissuta, recente o antica che sia, diventa indelebile, un vero e proprio imprinting, un bagaglio con cui viaggeremo sempre e che formerà il nostro personale corredo psicofisico ed energetico.

Il nostro corpo è e rimarrà sempre testimone dei nostri traumi, più o meno gravi, più o meno profondi e se ne fa carico. Niente mai viene cancellato o dimenticato. Il corpo diventa una vera e propria mappa che manifesta la nostra storia, unico mezzo che ha la nostra anima per trasmettere le proprie emozioni ed i propri bisogni.

La Metamedicina, la Medicina Cinese, la PNEI e non ultima la Medicina orientale insegnano che le emozioni che non abbiamo saputo elaborare o che abbiamo represso e depositato nell’inconscio si accumulano nei tessuti, nelle fasce, nei muscoli, nelle viscere e negli organi modificando schemi comportamentali, energetici e fisici quindi la **postura del nostro corpo** espressione finale di uno stato energetico ed emozionale non armonico.

I trattamenti di **Craniosacrale Biorelato** agiranno inevitabilmente **su tutte e tre le dimensioni**, stimolando le risorse di autocorrezione del corpo che, attraverso il tocco leggero dell’operatore, rilascerà le tensioni tissutali e con esse le possibili emozioni, ricordi o sensazioni in esse trattenute.

L’operatore, attraverso un ascolto profondo del sistema e con l’uso di un dialogo terapeutico, sosterrà il cliente nell’esplorazione del proprio vissuto emotivo. Una **consapevolezza più ampia** ed un **equilibrio omeostatico** più stabile e **a tutto tondo**, saranno il risultato di questa ricerca interiore che parte dal corpo fisico per abbracciare le altre due dimensioni e realizzare così il principio della fisica quantistica in cui “nulla è separato”.