

## **CONOSCERSI, ACCETTARSI E MIGLIORARE CAMBIANDO**

Con l'inizio del III millennio, dopo il raggiungimento di traguardi inimmaginabili in termini di tecnologia avanzata per migliorare le condizioni di vita dell'umanità, stupisce tanto la constatazione netta che la qualità di vita in termini di benessere fisico, psichico, mentale e spirituale nel mondo occidentale, ha registrato spaventosi passi indietro.

Questo ciclo di tre seminari è basato sull'autodiagnosi e la ricerca dei metodi semplici ed efficaci per migliorare l'equilibrio emozionale e per la crescita spirituale ed autorealizzazione.

I seminari sono strutturati in modo da dare informazioni corrette e semplici, integrate con esercizi e meditazioni in gruppo.

Non è necessaria una conoscenza preliminare degli argomenti trattati.

### **I SEMINARIO: CONOSCERSI**

#### **I 10 tipi costituzionali secondo la bioenergetica**

##### **I cinque movimenti:**

Secondo la cultura cinese nel mondo naturale esistono cinque elementi (acqua, legno, fuoco, terra, metallo) che sono in costante moto e trasformazione. Le loro reciproche relazioni, attraverso un sistema di corrispondenze, possono spiegare tutti i fenomeni che avvengono nell'universo e quindi anche nell'uomo.

In Medicina Cinese la legge dei cinque movimenti è utilizzata per interpretare le relazioni esistenti tra i diversi organi e soprattutto per spiegare le relazioni tra l'uomo e il mondo che lo circonda.

In particolare è possibile riconoscere, nell'ambito della costituzione di ciascuna persona l'appartenenza ad un determinato elemento: ciò permette di porre ciascuno di noi in relazione con l'ambiente circostante, di conoscersi più a fondo e, per analogia con i fenomeni naturali, prevedere ed equilibrare l'evoluzione del proprio stato di salute fisica e psichica.

##### **Qi Gong**

Il Qigong è una disciplina fondata su un corpo di conoscenze che riguardano la struttura e il funzionamento dell'uomo e delle sue energie (microcosmo), inseriti in una precisa relazione con l'ambiente (macrocosmo) di cui l'uomo è parte.

L'insieme di queste tecniche, in epoca contemporanea, ha preso il nome di "Qigong", e raggruppa numerose pratiche che tramite il controllo del corpo, del respiro e della mente aiutano a conservare l'equilibrio tra le varie componenti dell'essere umano (materiali, energetiche, spirituali) concorrendo al mantenimento dello stato di salute o al recupero dell'equilibrio perduto (azione terapeutica). La sua conoscenza si consegue gradualmente attraverso una pratica individuale che è in grado di trasformare progressivamente la persona nel suo modo di relazionarsi con l'ambiente che la circonda.

## **II SEMINARIO: CONOSCERSI ED ACCETTARSI**

### **Armonizzazione dei 7 chakra**

I Chakra sono elementi archetipici della nostra coscienza. Sono forze che risiedono da sempre nella nostra natura più intima e la colorano di quelle qualità che ci contraddistinguono: tali forze che rimangono spesso inesprese limitando considerevolmente il nostro vero potenziale vanno riconosciute, onorate e integrate al fine di acquisire la giusta rilevanza nella nostra vita che ne risulterà maggiormente ricca e libera. Ogni chakra riflette un insieme di qualità della nostra essenza: l'insieme dei sette chakra danno vita a un sistema di rara bellezza in cui colpisce il senso di definitiva completezza. Sotto il profilo energetico, il compito fondamentale del chakra è quello di ricevere, assimilare, trasformare e trasmettere l'energia vitale e di collegare il sistema corpo-mente-spirito.

Quello che attraversa i chakra, è un viaggio "andata e ritorno" che dalla materia ci porta alla trascendenza— Il mondo dello Spirito—e dallo Spirito torna alla materia, ovvero il mondo della manifestazione. Il nostro compito non è quello di essere. Il nostro lavoro mira ad integrare le qualità archetipiche dei chakra attraverso quel processo di risonanza armonica che scaturisce fuori e dentro di noi durante il lavoro di gruppo e in generale, il lavoro sulla coscienza.

Lavorare consapevolmente in un gruppo, all'interno di uno spazio-tempo che viene consacrato a un'attività di crescita psico-spirituale crea inevitabilmente infinite risonanze incrociate tra i partecipanti che consentono di affrontare il lavoro a una velocità di gran lunga superiore al lavoro individuale. Oltre a ciò, quello che spesso accade ai partecipanti è che durante il lavoro l'intera "vita" inizia a risuonare con il lavoro in corso offrendo sogni, eventi, incontri, con incidenze che si rivelano preziosi spunti di riflessione e di crescita.