



ENERGIA CREATIVA[®]

Corso di formazione per liberare e sviluppare le potenzialità creative individuali

La creatività è sicuramente una delle più affascinanti caratteristiche degli esseri umani ed accomuna scienziati, artisti e tutti coloro che riescono a vivere intensamente realizzando obiettivi che agli altri sembrano impossibili da raggiungere e, talvolta, anche da immaginare.

Molti pensano che creatività ed immaginazione siano doni di natura, che solo pochi fortunati possiedono ... ma non è così.

Ognuno di noi ha un immenso e vibrante potenziale creativo che cova, come sepolto sotto la cenere e che, come un fuoco interiore, è pronto a divampare ed a cambiare la nostra vita ... Abbiamo voglia di utilizzarlo?

Questo corso di formazione ha l'obiettivo di liberare e sviluppare il potenziale creativo che ciascuno di noi possiede.

Il programma previsto per il corso "Energia Creativa" è residenziale ed è strutturato sotto forma di viaggio metaforico attraverso le arti visive, la musica, la danza, la scrittura e la recitazione ... attraverso le arti possiamo, infatti, dialogare più facilmente con la "parte" più irrazionale di ciascuno di noi.

L'arte permette infatti di rappresentare qualcosa sapendo di rappresentarla, sapendo che non è la realtà ma solo un'interpretazione di essa ... chi si fa interprete di un'arte è (quasi) costretto a vedere, sentire, vivere dentro di sé, ... raccontarsi o descriversi il mondo, lo stesso mondo che ha sempre visto, sentito e vissuto, **ogni volta come se fosse la prima volta** ... con la curiosità di un bambino, che vede il mondo con occhi nuovi, in maniera autentica ed originale.

Il passaggio, metaforico, attraverso le "Porte della Percezione" è, in quest'ottica, il simbolo di una "iniziazione" o, ancora meglio, una scusa per poter **guardare, in modo nuovo, ciò che da sempre abbiamo davanti agli occhi, in modo tale che ogni giorno possiamo vedervi un nuovo particolare o addirittura un nuovo oggetto/soggetto semplicemente perché abbiamo cambiato il punto di vista ...** fino a che punto possono arrivare i nostri sensi? Non è facile dare una risposta, ma è palese che se i nostri sensi non sono esercitati ad attivarsi in modo "puro", astraendoci dai pre-giudizi o dai pre-concetti, continueremo a dare le stesse risposte, anche se le domande o le richieste sono cambiate.

Il mondo cambia; tutto cambia ... ed anche noi possiamo cambiare ... sempre che accettiamo di essere come siamo: flessibili ed incontenibili come l'acqua, che muta costantemente forma, che sa adattarsi ma che adatta a sé, che è carica di energie vitali ... noi ci possiamo infatti vedere come l'acqua: ora sorgente, ora ruscello, ora fiume, ora mare; leggeri e sottili, quasi invisibili (ma sempre in movimento) oppure impetuosi ed energici, e trascinatori, come le onde dell'oceano; possiamo accettare di prendere forma, come l'acqua che entra in un recipiente, o in una bottiglia, oppure possiamo creare nuove forme, come un fiume che poi diventa mare ... ed oceano ... e ghiaccio ... e nuvole ... e pioggia ...

Noi possiamo essere e fare ciò che vogliamo ... è solo una questione di consapevolezza e di responsabilità (cioè di apprendimento) ... dobbiamo solo decidere di liberare il nostro potenziale. Ma questo, ci hanno insegnato, è molto faticoso: bisogna imparare a lasciare andare le cose ... la difficoltà è che, da sempre, ci hanno insegnato a stringere la presa ... raramente ci hanno insegnato a lasciarla andare ... sarebbe meno faticoso fisicamente, più gratificante anche ... e allora cosa ci trattiene? Chi ci impedisce di volare? ... la paura, appunto, e di che cosa?

Per qualcuno è la paura del giudizio degli altri, che è un inibitore talmente efficace che, per non farci "giudicare" dagli altri ... lo facciamo da soli, ed in maniera

efficacissima, così efficace che riusciamo ad annullare ogni nostro sforzo creativo: una parte di noi produce un'idea, un'altra parte la censura ... come se con una mano prendessi un bicchiere d'acqua per portarlo alla bocca e con l'altra, prima di bere, lo rimettessi a posto ... a raccontarla così, non è molto razionale, ma normalmente chi non "crea" dice che non lo fa proprio perché è (molto) razionale ... boh!!!! ... che qualità di vita puoi avere se con una mano prendi il bicchiere d'acqua mentre con l'altra non ti permetti di bere?!?

E allora, perché no? Perché non iniziare con l'immaginare il proprio futuro, non uno qualsiasi, ma uno desiderabile e plausibile, non pre-masticato e non scontato, il futuro che veramente desideri? ... hai paura? Fai bene, perché immaginare il proprio futuro non basta per crearlo ... bisogna anche decidere di crearlo ... e mettere in pratica le decisioni prese ... per farlo è necessario essere molto motivati!!!

Hai mai provato a "vedere" come sarà, nel futuro, la vita che desideri? Se non lo hai mai fatto, prova a farlo ora, prova per un momento a vivere tutte le tappe che ti porteranno verso il più desiderabile dei futuri possibili ... credi che sia una sfida? Lo è: e la posta in gioco è molto alta!!!

Si dice: " al sorgere del sole, nella savana ... il leone sa che deve correre più forte della gazzella ... e la gazzella sa che deve correre più forte del leone ... ma che tu sia leone o gazzella, appena sorge il sole, comincia a correre!". E forse molte persone considerano il correre come un'attività stressante, ma non chi è impegnato a creare qualcosa di veramente importante per lui, e tu, se ci pensi, ti accorgi di quanto può essere bello correre, con la leggerezza e la determinazione di un bambino che gioca, verso il tuo sogno, verso il tuo desiderio, verso il tuo obiettivo che puoi, ora, vedere nitidamente realizzarsi in un momento preciso del tuo futuro ... e mentre immagini di sentire le cose che sentirai, i suoni, le voci, i rumori, tutto quello che sentirai ... puoi provare le emozioni e le sensazioni ... vedere le cose meravigliose, che fanno parte di questo bellissimo sogno, che è già realtà ... e mentre ti guardi, come da dentro un cinema, puoi ripercorrere le tappe che ti hanno portato a realizzare tutto questo, e

individuare le risorse che ti hanno permesso di ottenerlo ... e non ti resta che decidere se cominciare ora o fra poco ... perché puoi riuscire a renderti conto che decidere è solo una questione di attimi ... come se tu fossi una arciera che, al momento di scoccare la sua freccia, è in perfetta armonia ... con tutto ciò che ha intorno ... ed i suoi sensi ... ed i tuoi ... sono amplificati ... e puoi sentire il vento ... e qualsiasi altra vibrazione intorno a te ... e sei concentrato sull'arco: sei l'arco ... e sei concentrato sulla freccia: sei la freccia e sei concentrato sull'obiettivo: sei l'obiettivo ... l'obiettivo è l'unica cosa che vedi ... e puoi identificarti con esso, fino a quando ti rendi conto che è arrivato il momento di lasciare che la freccia - il tuo intento - vada verso l'obiettivo; perché ora è la freccia che ti chiede di andare ... e tu sai che è arrivato il momento ... e nell'attimo stesso in cui decidi puoi osservarti, come al rallentatore, mentre assapori ogni suono intorno a te; perché ogni cosa che senti serve a darti il ritmo giusto ... ed è a questo punto che una voce dentro di te dice: "perché no?!" oppure: "adesso è il momento giusto" oppure qualsiasi altra cosa che ti fa capire qual è l'attimo esatto in cui la freccia si stacca dalla tua mano ... perché sai di avere imparato ora tutto quello che ti occorre per decidere ... sai di averlo ora ... ed è la curiosità che ti spinge ... ora che l'arco è teso e tu sei perfettamente rilassato ... ed è in quest'attimo che tutto si ferma ... ora che hai capito che puoi lasciare andare il tuo intento, nella freccia, accompagnandolo con i tuoi sentimenti migliori ... ed è come se tu fossi la freccia ... e puoi vederti volare verso il tuo obiettivo, che diventa sempre più vicino e più grande ... sempre più vicino ... ancora più grande ... fino a vederlo raddoppiare, e raddoppiare, e raddoppiare ... e più raddoppia e più ti rendi conto di vederlo sempre più nitido e vedi e senti quello che succede ... ora che hai realizzato il tuo desiderio ... ma qual è il tuo desiderio? Te la senti di prendere un impegno con te stesso?

Scrivi da qualche parte cosa vorresti ottenere da questo corso di formazione (durante o dopo il corso).

IL SENSO DI QUESTO CORSO

Il senso di questo corso nasce da alcune considerazioni logiche che riassumerò qui di seguito. Tali considerazioni non hanno la pretesa di essere "scientifiche" ma solo empiriche e filosofiche.

Parlare della creatività, magari sviscerandone ogni aspetto psico-pedagogico, equivale a non esercitare la creatività.

È un po' quella che io chiamo "la logica del bicchiere d'acqua" ... sei seduto/a ed hai sete. Davanti a te c'è un tavolino e, sopra il tavolino, ci sono una bottiglia piena d'acqua ed un bicchiere.

Tu ripeti a te stesso che hai sete e che vorresti bere; certo, sarebbe bello!!! Ma cosa mi serve per bere? Basta allungare la mano, afferrare la bottiglia, versare l'acqua nel bicchiere, portare il bicchiere alla bocca, ...

Ma tu non lo fai ... e ripeti invece a te stesso: certo, ho molta sete, ma qui non si riesce a bere!!! Potrei prendere l'acqua che sta sul tavolo, ma se mi vedono? E se poi non si può bere? E se bere non mi facesse bene? ... no, ho deciso!!! Devo bere!!! Ora prenderò l'acqua, la verserò nel bicchiere e finalmente riuscirò a togliermi la sete ... ecco!!! Ora ...

Nel frattempo passa qualcuno, prende l'acqua e la porta via. ... ti succede spesso? Allora forse hai l'opportunità di rifletterci su, soprattutto se tutto questo non ti succede solo con l'acqua!!!

Durante questo corso parliamo della creatività il meno possibile: la esercitiamo ... per esercitare la creatività non è necessario conoscere il funzionamento del nostro cervello, è necessario agire.

MANIFESTO

Quando si parla di creatività, possono nascere diversi equivoci e malintesi: questi malintesi possono essere alla base di tutta una serie di convinzioni che ci aiutano a far male le cose, limitando la nostra libertà (convinzioni limitanti).

Ogni volta che parliamo di creatività commettiamo un errore linguistico: trattiamo il creare (un'azione) come se fosse una cosa (la creatività) ... normalmente, una cosa è tangibile, misurabile, definibile, ... ma, soprattutto, una cosa si possiede o non si possiede, in un certo arco di tempo.

Cosa ci puoi fare tu se non sei creativo? Niente!!! La creatività non ce l'hai, e allora?
....

Una cosa ce l'hai o non ce l'hai, ma un'azione puoi compierla in qualsiasi momento ... in ogni momento della tua vita tu puoi creare qualcosa. Questa sì che è una bella scoperta!!! Non è più come avere o non avere una cosa ... c'è/non c'è. **In ogni singolo istante della tua vita tu hai l'opportunità di creare qualcosa di nuovo, così come puoi distruggere ciò che già è ...**

Ed è da questo nuovo/vecchio potere di creare e distruggere che si scatenano tutte le nostre energie creative. L'energia nasce e muore nella scelta che facciamo ogni singolo attimo ... pensare di non essere creativo è come pensare di non poter scegliere tra la vita e la morte.

"Essere creativi significa considerare tutto il processo vitale come un processo della nascita e non interpretare ogni fase della vita come una fase finale. Molti muoiono senza essere mai nati completamente. Creatività significa portare a termine la propria nascita prima di morire"

Eric Fromm (Avere o Essere?):

Esistono test che misurano o tentano di misurare il quoziente creativo delle persone. Anche questa è una forzatura, soprattutto se poi il test viene letto in maniera acritica: il test fornisce infatti risposte che sono attuali nel momento in cui viene compiuto il test, ma ormai passate nel momento in cui viene emessa la diagnosi. Che uso può fare una persona di quella diagnosi? Non intendo discutere la valenza scientifica dei test, ma solo quella pratica.

Creare è un'azione che consiste nel fare qualcosa che prima non c'era, partendo da un'idea innovativa, nuova, originale ... ed è forse all'originalità (cioè alla riscoperta delle nostre origini) che dovremmo tornare per essere veramente creativi in quest'epoca così complicata, e così poco originale.

Creare vuol dire quindi superare ciò che è conosciuto, andare oltre, trasgredire rispetto agli schemi usuali. Creare vuol dire quindi "rompere gli schemi". Durante il corso sono quindi previste cose abbastanza inusuali, tra le quali mangiare vegetariano, che per molti è una notevole rottura degli schemi alimentari.

Per creare qualcosa di originale è utile, se non indispensabile, affinare la propria acutezza sensoriale, potenziare le proprie percezioni e, a questo proposito, il consiglio che diamo è di limitare il consumo di alcol, caffè, tè, cioccolata, fumo e droghe: sono tutte sostanze psicotrope, cioè alterano le percezioni.

Un leone fu catturato e rinchiuso in un campo di concentramento dove, con sua grande sorpresa, trovò altri leoni che erano lì da anni, alcuni anche da tutta la vita, in quanto erano nati lì dentro. Presto imparò a conoscere le attività sociali dei leoni del campo.

Si riunivano in gruppi. Un gruppo era costituito da individui desiderosi di socializzare; un altro si occupava di organizzare spettacoli; un altro ancora di attività culturali, in quanto il suo scopo era quello di conservare i costumi, le tradizioni e la storia del tempo in cui i leoni erano liberi; altri gruppi erano religiosi e si riunivano prevalentemente a cantare canzoni commoventi che parlavano di una futura giungla priva di recinzioni; alcuni gruppi attiravano quanti erano letterati e artisti per natura; altri ancora erano rivoluzionari e si riunivano per complottare contro i loro carcerieri o contro altre associazioni di rivoltosi. Ogni tanto scoppiava una rivoluzione, un gruppo veniva sopraffatto da un altro, oppure venivano uccise tutte le guardie e poi sostituite da altre.

Guardandosi attorno, il nuovo venuto osservò un leone che sembrava sempre assorto nei suoi pensieri, un tipo solitario che non apparteneva a nessun gruppo e in genere se ne stava lontano da tutti.

C'era in lui qualcosa di strano che suscitava l'ammirazione e l'ostilità generale, poiché la sua presenza incuteva timore e diffidenza. Egli disse al nuovo arrivato: "Non unirti a nessun gruppo. Questi poveri sciocchi si danno tanto da fare per tutto, meno per ciò che è essenziale". "E che cos'è?" domandò l'altro.

"Esaminare la natura della recinzione"

Antony De Mello

Il creare è un'azione che deve portare a dei risultati concreti, tangibili. Per creare, immaginare non basta: serve anche dare forma a quello che si è immaginato. Creare significa quindi muovere energie fisiche, psichiche e spirituali.

Immaginare, intellettualizzare o fantasticare sono, spesso, solo delle vie di fuga che ci permettono di non utilizzare il nostro potere ... creare è un atto di esperienza: si basa sulla sperimentazione, sulla manipolazione delle forme; in questo senso, l'arte è la metafora di eccellenza della creatività.

Creare è un atto che può nascere in tanti modi. Può nascere da una ferrea intenzione o da un preciso programma di lavoro (come, ad esempio, succede per alcuni programmi di ricerca), come dal caso (la famosa mela che, accidentalmente, cadde sulla testa di Newton) o, addirittura, dall'errore (come successe per la penicillina o come spesso accade nelle improvvisazioni jazzistiche) ... anche in questo caso però la differenza tra il creare e il non creare è solo una questione di percezione: **chi crea vede l'opportunità - chi non crea vede il problema.**

La condizione umana è ritratta perfettamente dall'esempio del povero ubriaco che si trova a tarda notte fuori del parco e picchia al cancello gridando: "Fatemi uscire!"

Antony De Mello

Creare è un atto di potere: permette infatti di cambiare la nostra vita o alcuni aspetti di essa. Ma il potere comporta, sempre e comunque, responsabilità ed è quindi necessario essere consapevoli delle conseguenze delle proprie azioni: creare (o distruggere) può essere fonte di gioia o di dolore ... sta a noi scegliere ... in questo siamo ... sempre ... e comunque ... liberi.

La nostra mente, in un certo senso, è come un camaleonte, che assume i colori dell'ambiente in cui vive: verde, se vive nella foresta; ocra, se è a contatto con la terra; azzurro, se si trova nell'azzurro del cielo.

Se pensiamo alla gioia, alla bellezza, al benessere di tutti gli uomini, ne riceveremo le tonalità affettive corrispondenti. Se ci occupiamo di risentimenti, di pettegolezzi, preoccupazioni, avremo la loro sbiadita tonalità affettiva.

L'esperienza, dunque, ci mostra che noi possiamo innescare e vitalizzare un'idea positiva, semplicemente pensandoci. Pertanto, immaginando la forza, la gioia ecc. possiamo generare (...), forza, gioia ecc. in noi stessi.

Il metodo di scegliere deliberatamente una qualità o un'immagine positiva per poi pensarvi intensamente, (pratica molto più diffusa in Oriente che in Occidente), prende appunto il nome di "meditazione creativa", e si basa sui principi ora esposti.

Padre Francesco Piras

Esaminando la storia di alcuni grandi artisti e scienziati, qualcuno potrebbe essere indotto a pensare che la creatività (o il creare) porta sfortuna: alcuni di loro sono rimasti vecchi, poveri e soli, altri sono morti in seguito a problemi legati alla droga od all'alcool ... sembra quasi, da come la cosa viene raccontata, che essere creativi comporti sempre e comunque sofferenza o malessere, che essere creativi comporti non essere capiti o accettati dalla propria comunità, essere sregolati, trasgredire in modo autodistruttivo, eccetera ...

La mia visione è esattamente l'opposto: essere capaci di creare vuol dire possedere una chiave per migliorare la propria vita e quella di chi ci sta intorno ... ad un patto però: volersi bene, amarsi. incondizionatamente. L'atto creativo per eccellenza è fare l'amore, inevitabilmente connesso, dal punto di vista simbolico, alla procreazione, alla creazione di una nuova vita ... l'amore è quindi essenziale in un processo creativo: l'amore per gli altri e, indispensabile presupposto, l'amore per sé stessi.

Ciascuno di noi è libero di amarsi, incondizionatamente. Ognuno di noi può, in qualsiasi momento, accettare l'aspetto divino di sé ... in ciascuno di noi regna un piccolo grande dio ... un essere immenso che ha potenzialità che, a volte, non sa di avere.

Chi impara ad amarsi entra, inevitabilmente, in un mondo interiore variopinto, profumato e benestante ... e armonioso ... e prospero ... e vive nel regno delle vacche grasse ... ma l'incredibile è che tutto questo succede solo perché accetta una sconvolgente verità, che la sua vocina interna gli sussurra: **"tu meriti tutto l'amore che desideri"**...

... e allora, che tu sia un bianco gabbiano od una possente aquila o un leggero colibrì ... è arrivato il momento che tu scopra ... lanciandoti dal nido ... che sai già volare.

ESERCITAZIONI

Con il rilassamento psicofisico, entriamo in uno stato tra il sonno e la veglia, che porta alla nostra mente sollievo e vitalità.

Questo stato è chiamato "alfa", dal nome delle onde elettromagnetiche che il cervello riproduce nell'elettroencefalogramma (da 7 a 12 Hz.); durante questo stato, la mente precipita in una condizione di fluidità ideativa: possono affiorare i più diversi sentimenti e possono presentarsi immagini, soluzioni a problemi affrontati nello stato di veglia, intuizioni, idee.

Attraverso una serie di esercizi di concentrazione e rilassamento e diverse fantasie guidate, durante questo corso lavoreremo spesso in stato "alfa".

Altre esercitazioni, basate sul fare, servono per stimolare la "fisicità" e, quindi, l'aspetto energetico del creare. La metafora che guida queste esercitazioni è l'arte.

TECNICA DI CONCENTRAZIONE E IMMAGINAZIONE

Prendete dal cesto un frutto ed osservatelo bene, da diversi punti di vista, osservatene il colore, la brillantezza, la rugosità. Ora esploratelo con le vostre dita, sentite se è liscio o rugoso ... assaggiatelo, apprezzatene il sapore, l'odore che emana quando lo addentate, il rumore che fa ... ora poggiate il frutto, chiudete gli occhi e rilassatevi.

Immaginate di prendere in mano il frutto che avete appena poggiato.

Sentite la sua freschezza, il suo peso, la sua levigatezza, la sua compattezza, la sua rotondità.

Ora immaginate di morderlo, lentamente, assaporando il succo della polpa e il suo aroma. Mangiate percependo ogni minimo particolare sensorio.

Il frutto viene assimilato dal vostro sistema digestivo: il frutto sta diventando voi.

Immaginate di essere un frutto su un vero albero da frutto, in un meraviglioso frutteto in mezzo alla campagna.

Sentite la bellezza di far parte della natura nella fragranza del frutteto in maturazione. Ora immaginate di regredire nel tempo: siete un frutto che diventa sempre più piccolo, più verde, più aspro fino a evolvere in un fiore. Sentite il calore del sole sui vostri petali, il ronzio delle api, l'abbaiare lontano di un cane.

Ora vi state accorgendo di non essere più un unico fiore: state diventando l'albero stesso. Sentite la linfa che porta energia alle foglie e ai fiori, avvertitela mentre scorre in voi. Sentite la forza del tronco nel vostro corpo. Ora siete nel fondo del tronco, nelle radici. Stesi sul terreno buio e umido guardate l'oscurità.

Sentite i vermi e le altre creature sotterranee che lavorano la terra, la fredda umidità del fango e delle rocce, mentre le vostre radici si allungano alla ricerca dell'acqua. Ora lasciate l'albero. Diventate l'acqua stessa che nutre l'erba e i fiori. Ora vi sentite attratti verso l'alto dal calore del sole: vi trasformate in vapore. Le vostre molecole si innalzano diventando una nuvola soffice. Sotto di voi potete vedere la terra, il microscopico sentiero del frutteto. State galleggiando tranquilli, incredibilmente liberi.

Ora un vento forte attraversa la vostra nuvola: vi condensate diventando gocce di pioggia, cadete giù sulle foglie di un albero di frutti verdi e cadete al suolo nel terreno, nelle radici; passate quindi nel tronco, nella linfa, nei rami, nelle foglie, nei fiori, nel frutto. Siete il frutto sull'albero in un giorno di pioggia.

Il vostro frutto, creato da questo meraviglioso lavoro intrecciato dalla natura, è dentro di voi, sta diventando voi. E voi siete parte insostituibile di questa unità creativa.

TECNICA DI RILASSAMENTO

Assumi una posizione comoda, qualsiasi posizione che ti faccia stare comodo/a. Se vuoi chiudi gli occhi, altrimenti, fissa un punto qualsiasi, ad almeno un metro da te.

Presta attenzione al tuo respiro ... non cercare di modificarlo, semplicemente, concentrati su di esso. Nota quanto è profonda ed estesa l'inspirazione e qual è la velocità dell'espiazione. Ora fai due respiri profondi... e concentrati anche sui suoi e sui rumori che senti ... è piacevole scoprire che ogni suono, ogni rumore, ogni ritmo può servire per rilassarti ...

Forse può servirti immaginare di essere in un posto particolare, in cui ti trovi quando sei rilassato/a ... se vuoi inserisci le immagini, i colori, i suoni e le sensazioni che

normalmente senti ... immagina, se vuoi, di avere intorno le persone che, normalmente, ti fanno stare bene ...

Se non l'hai già fatto, ora chiudi gli occhi e concentra la tua attenzione sulla mano destra ... ora immagina di vedere i muscoli di quella mano che si rilassano ... senti in che modo cambiano le tue sensazioni ...

Concentra ora la tua attenzione sull'avambraccio, immagina di vederlo ed immagina di vedere i muscoli mentre si rilassano ... presta attenzione al modo in cui cambiano le tue sensazioni ... Ripeti la stessa operazione con il braccio e la spalla destra e con la mano, l'avambraccio, il braccio e la spalla sinistra, poi passa al collo ...

Quando hai visualizzato il tuo collo che si rilassa e ne hai apprezzato le sensazioni positive, sviluppa questo stesso rilassamento con il busto e l'addome ...quindi con la gamba, il polpaccio ed il piede destro e con la gamba, il polpaccio ed il piede sinistro ...

Appena hai apprezzato a sufficienza la sensazione di rilassamento, concentrati su di un punto situato al centro del tuo corpo, due dita sotto l'ombelico ... puoi immaginarlo come una piccola e calda palla di energia ... guardala mentre diventa sempre più grande ... apprezza la sensazione di calore che pervade tutto il tuo corpo ... quando ti senti sufficientemente caldo, fai un paio di respiri profondi, apri lentamente gli occhi e svegliati.

COSA PERCEPITE QUI ED ORA?

Concentrati sulle tue percezioni: cosa vedi? Cosa senti? Quali sensazioni fisiche provi?. Cosa dice il tuo dialogo interno? Non fermarti alle prime cose ma espandi sempre più la tua consapevolezza... sempre più lontano ... sempre più profondamente.

ARTE VISIVA: RAPPRESENTA LA CREATIVITA'

Ci sono cose (di qualsiasi natura esse siano) che ti rendono più facile creare e cose che ti rendono più difficile farlo. Individua queste cose. Segna in un foglio ognuna delle cose o degli aspetti di te che ti ostacolano (convinzioni, valori, atteggiamenti, comportamenti, schemi mentali ...) e conservali, ti serviranno per una prossima esercitazione. Rappresenta invece con uno o più simboli le cose o gli aspetti di te che ti facilitano il creare ... questa rappresentazione deve essere un'opera d'arte. Gli strumenti li fornirà la natura e l'ambiente ... nel rispetto delle persone e dei luoghi che ci ospitano, qualsiasi cosa troverai in questo ambiente potrà aiutarti: un pezzo di legno, delle foglie, dell'erba, la terra, dei sassi ... mentre lo fai, ringrazia te stesso/a per i fantastici doni che ti sei fatta e per esserti concesso/a di utilizzarli, in molti momenti della tua vita.

ARTE Uditiva: FARE MUSICA

In gruppi di almeno tre persone, sviluppate una composizione musicale, da eseguire stanotte, davanti al falò che prepareremo. Costruite da voi i vostri strumenti musicali, usando ciò che offre l'ambiente ... considerate che "musica" può essere intesa nel senso più ampio possibile.

L'ORA DELLE DECISIONI (RAPPRESENTAZIONE SIMBOLICA)

In una precedente esercitazione hai segnato in un foglio ognuna delle cose o degli aspetti di te che ti ostacolano (convinzioni, valori, atteggiamenti, comportamenti, schemi mentali ...) quando potresti creare qualcosa. Se vuoi, piega ciascuno dei fogli che hai scritto e, quando te la senti (cioè quando ti senti di voler veramente rinunciare a quella cosa, o anche ad una parte - piccola - di quella cosa), brucia il foglio che hai compilato dentro il falò. Mentre lo fai, per rafforzare il tuo intento, puoi lanciare un forte urlo... verso la luna.

ARTE CORPOREA: LA DANZA TRIBALE

Una musica tribale ti accompagna; se c'è un gruppo, si disponga a formare un cerchio ... chiudendo gli occhi e sollevando il palmo delle mani inizia a percepire le vibrazioni della musica, immaginando di assorbirne l'energia. Poi comincia a danzare ... all'inizio, dopo esserti scaldato i muscoli, utilizza la danza per fare un po' di stretching, per assumere posizioni inusuali ... esplora le potenzialità del tuo corpo. Danza, per un po', ad occhi chiusi o semichiusi, immaginando di essere all'interno di un gruppo tribale ... attingi energia da questo gruppo. Danza per un po' al centro del gruppo, quindi fatti da parte e consenti agli altri di esibirsi ... quando tutti si sono esibiti, la danza può concludersi.

ARTE SCRITTA: LA TUA STORIA FUTURA

Prima fase

Scrivi la tua storia, quella che desideri avere e che è possibile che tu abbia, a partire da oggi, fino al giorno nel quale lascerai questa vita. Scrivi tutta la storia al positivo, esaltandola ed aggiungendoci gioia, entusiasmo e creatività: qualsiasi forma linguistica negativa che può riguardarti deve essere portata al positivo (ad es. non vado d'accordo con ... = mi piacciono soprattutto alcuni aspetti di ...). Il racconto può avere qualsiasi forma (narrativa, poesia, filastrocca, biografia, articolo di giornale, ...).

Seconda fase

Mettetevi in coppia e leggete, ciascuno, il racconto dell'altra persona. Il compito che avete è quello di segnalare le negatività, nel caso in cui doveste vederle, e suggerire come modificare la frase o la parola. Al termine del lavoro, rileggi la tua storia e ... se vuoi, comincia a viverla.

RECITAZIONE:

Improvvisazione sul tema: "come utilizzerò le cose che ho imparato ... a partire da ora?" oppure: "cosa racconterò di questo corso?".

Questa dispensa è protetta dalle norme sul diritto di autore. È pertanto vietato riprodurre, in tutto o in parte, questo lavoro senza il consenso della Àgape Consulting.

MASSIMO FANCELLO

Laurea in Economia e Commercio, Master "Formazione Formatori",
Master practitioner in Programmazione Neurolinguistica; attualmente frequenta il
Master in Ristrutturazione Neuro Ipnotica (Neuro Hipnotic Repatterning - NHR)
con Richard Bandler.

Da oltre sette anni svolge la professione di formatore occupandosi in particolare di
sviluppo del potenziale umano e, soprattutto, di competenze relazionali, dinamiche di
gruppo, leadership e creatività.

È Amministratore e Responsabile dell'area Consulenza e Formazione di Àgape
Consulting