

INTENSIVO MENSILE di VAIRAGYA YANA

*“Aprire ed ampliare il campo percettivo: da sé all’altro”*

Un fine settimana al mese presso Associazione Mandala - Soriano nel Cimino  
a cura di Matilde Mattia con la collaborazione di Valentina Cozzolino

Per volgere lo sguardo all'altro e per poterlo incontrare è necessario fare riferimento ad una percezione chiara di sé, pena la confusione e il fraintendimento. La percezione è la coscienza della realtà attraverso l'elaborazione organica e psichica degli stimoli registrati dai nostri sensi.

Dalla indifferenziazione da chi e ciò che lo circonda, l'essere umano percepisce i propri confini corporei e si sperimenta nello spazio riconoscendosi come individuo attraverso una dinamica complessa tra rispecchiamento e differenziazione, e nello spazio della relazione incontra l'altro tra la paura di perdersi e il desiderio di scambio.

La consapevolezza dei movimenti che generiamo, dei messaggi che essi veicolano, della postura che li modella, definisce una zona personale contigua e comunicante con uno spazio più grande e spesso sconosciuta.

Nel corso si apprenderà ad ascoltare la risonanza somatica ed emozionale nel proprio corpo, a scoprire le proprie implicazioni nella relazione e a dare forme differenti alla comunicazione.

Per riconoscere i movimenti e le trasformazioni interiori attraverso la percezione delle sensazioni corporee e coglierne il significato, sarà fondamentale calmare e rendere stabile la mente, coltivando l'attitudine di osservazione e accoglienza di ciò che avviene.