

ZaZen

esagramma 51 Cenn L'Eccitante (Sconvolgimento, tuono)



10 Maggio 2015

ospitato e organizzato da **Palestra lupo**

organizzato e curato **Marisa Oliveri**

curato: **Alessia Maggio**

apertura ora dalle 16.00 alle 23.00

ingresso gratuito con sottoscrizione volontaria

perchè **Zazen** , perchè è l'esperienza interiore di chi siede in zazen, quando compare un pensiero siate subito consapevoli non appena ne sarete coscienti scomparirà. Se rimarrete a lungo in meditazione sarete naturalmente unificati. Questo è l'arte dello zazen.

Questo evento vuole far vedere i diversi aspetti del zazen:
dal **giardino zen karesansui** che ha la bellezza dello spazio vuoto, lo spazio viene concepito come appare nei diversi momenti in cui se ne fa esperienza, giardino astratto sobrio , semplice, naturale "ogni forma si riduce all'essenziale" essenza non calpestabile.

Le campane .

Il massaggio sonoro è una pratica di guarigione che ha radici molto antiche. Veniva e viene tuttora praticato nelle remote regioni del Tibet e del Nepal, come forma arcaica di Suonoterapia. consiste nella credenza che tutto, esseri umani inclusi, vibri ad una determinata frequenza di risonanza e che essa stia alla base degli stati di salute e di malattia. Il Massaggio Sonoro BioArmonico è il frutto di uno studio decennale sugli effetti che la risonanza sonora esercita sulla triade corpo, mente e Spirito. Grazie a questa pratica strutturata intorno alle frequenze armoniche delle campane tibetane, dei gong e della voce è possibile portare immediatamente il corpo in risonanza, riuscendo a liberare blocchi energetici e somatizzazioni profonde.

Meditazione e musicoterapia

Durante l'incontro si potrà sperimentare la musicoterapia per riequilibrare il proprio sistema energetico e ritrovare il benessere fisico, mentale ed emozionale. Con gli esercizi di rilassamento e meditazione, infatti, vengono messe in relazione le vibrazioni sonore delle note con i centri energetici dell'organismo umano: si utilizzano i suoni armonici come forma di linguaggio non verbale, come chiave di accesso alla sfera psico-emotiva, per ridurre lo stress e ritrovare la quiete. Verranno poi eseguiti alcuni canti classici (bhajans) della cultura spirituale indiana. Mentre la musica occidentale nasce soprattutto come espressione del pensiero, delle pulsioni e delle emozioni, la classica indiana cerca la connessione con le forze della natura e le risorse spirituali dell'essere umano, per raggiungere lo stato di equilibrio interiore. Il bhajan è una forma di canto di tradizione millenaria, che aiuta a risanare i plessi nervosi della persona aiutando la connessione tra mente e cuore, per raggiungere una perfetta combinazione di tre elementi: sentimento, melodia e ritmo. Il canto è normalmente accompagnato da harmonium e strumenti a percussione.

Mandala a più mani

I buddisti gli attribuiscono particolare importanza in quanto vedono in esso la rappresentazione grafica del processo attraverso il quale il cosmo, partendo dal suo centro, si è formato; i veri *mandala* sono esclusivamente quelli mentali, alla formazione dei quali *imandala* "materiali" sono d'aiuto. I Mandala sono antiche immagini magiche, simboliche, strumenti visivi meravigliosi per la meditazione, portano prosperità e buon auspicio e sono essenzialmente veicoli per la concentrazione della mente, che ha così la possibilità di liberarsi dalle sue catene abituali

La Danza sacra del cuore

COS'E' " la Danza del cuore Unico" (One Heart Dance): Questa danza, che si effettua al suono di tamburo (che ripropone il RITMO DEL CUORE DELLA TERRA, il grande cuore di noi tutti, lo spirito) e sonaglio(il movimento/risveglio interno), segue lo schema della circolazione del sangue nel corpo umano, sostanzialmente 4 PUNTI CARDINALI uniti da un doppio infinito, una CROCE dentro un CERCHIO che si forma dal movimento circolare verso sinistra mantenendo il centro come punto di riferimento. Questo movimento da vita ai 4 punti cardinali (4 direzioni) che formano il cerchio. Il centro rappresenta il Creatore/Osservatore dentro e fuori di noi e il cerchio che si forma attraverso il movimento/flusso, rappresenta la mente (la creazione dentro e fuori di noi). E' dalla sequenza circolare delle quattro direzioni (il cerchio/ l'Universo/la Creazione) che possiamo arrivare al centro del cuore (il centro del cerchio/ lo spirito/ il creatore/ l'osservatore). Arrivare al centro del cuore (centro di controllo di tutto il nostro essere) non significa però stressarlo ed affaticarlo (quindi inviare un sovraccarico d'energia al centro del sistema (" infarto")), lasciando che la mente (la creazione) prenda il sopravvento perdendo la connessione con il creatore (lo spirito, il centro del cerchio, l'osservatore) . Mettendo in connessione l'esterno del cerchio (la mente/ il cielo/la creazione/l'universo) con il centro (il creatore/lo spirito/l'osservatore) tutta l'energia viene ben distribuita in tutto il nostro essere senza sovraccaricare il centro. Se Cielo e Terra dentro di noi, sono in sincronia, possiamo unire le nostre menti metterle a loro volta in connessione e sfuggire dall'incubo di una TERRA MALATA. E' da questo movimento interno/esterno che possiamo entrare in uno stato interno/esterno DI PACE!!! La danza armonizza l'interno (noi) con l'esterno (l'altro,la realtà esterna), nonché migliora la sincronicità tra Cuore e Mente ed emisfero destro e sinistro del cervello, "perché ogni nostra cellula è una stella perché noi SIAMO CREAZIONE IN FORMA UMANA"(Roy LittleSun). " Il CENTRO è il cerchio contratto e il CERCHIO è il centro espanso. E' da questa Unità che possiamo essere internamente più vicini al Creatore e poter cambiare il mondo anche dall'interno (connettendoci con il nostro flusso energetico biologico interno) anzichè solo con azioni dall'esterno." (Roy LittleSun)

La danza BUTOH danza delle tenebre è danza contemporanea. Nasce in Giappone alla fine degli anni '50. Abolendo ogni stile codificato di movimenti, vuole portare alla luce la danza dell'anima. Minimale ed immensa, la danza Butoh è un viaggio interiore attraverso diversi strati di tempo e spazio è un percorso esplorativo del sé.. E' il fluire del paesaggio interiore che coinvolge il corpo nella sua totalità

Istallazione Giardino Zen karesansui

mandala a più mani Tiziana Pirotti

presentazione libro 16.30 – 17.00

performance Campane Tibetane Mirko Sollima ore 17.00 - 18.00

Sahaja yoga sicilia 18.30– 19.30

Danza sagra del cuore Romina Adorno 20.00 – 20.30

aperitivo cena 21.00

Danza Butoh Valeria Geremia 22.00 23.00

performance campane tibetane

Mirko Sollima è musicista, musicoterapeuta e sound healer. Laureato in “Scienze della Comunicazione” e diplomato in “Artiterapia e Musicoterapia relazionale”. Conosce la Soundtherapy nel 2000 in Inghilterra ed approfondisce il Massaggio Sonoro con campane tibetane in Germania negli anni successivi. Dal 2012 presiede alla prima Associazione Italiana di Suonoterapia. E' stato, inoltre, il primo autore italiano a diffondere nel nostro paese i principi essenziali di Suonoterapia attraverso il suo libro “Suonoterapia e Massaggio Sonoro Bioarmonico- Come utilizzare le

campane tibetane per creare equilibrio, armonia e benessere”, edito da BioGuida Edizioni. Conduce corsi e seminari di Suonoterapia e Massaggio Sonoro BioArmonico in tutta Italia

presentazione libro

La Suonoterapia affonda le proprie radici in un'antica visione del mondo che oggi ha trovato conferma nel moderno paradigma quantistico. Nel libro si esplora, in particolar modo, il mondo delle campane tibetane e l'uso che possiamo farne attraverso il Massaggio Sonoro BioArmonico, dedicando particolare attenzione alle frequenze planetarie e ai relativi armonici, di provata efficacia terapeutica. Una volta utilizzate nel giusto stato interiore e selezionate con cura attraverso le indicazioni riportate nel libro, il lettore potrà avvalersi della propria esperienza diretta per applicare le possibilità terapeutiche delle campane tibetane per il proprio personale benessere e per offrire un concreto aiuto agli altri.

sahaja yoga sicilia:Sahaja Yoga (dal sanscrito, “yoga spontaneo”) è un movimento che integra i valori e gli elementi di tutte le principali esperienze spirituali. *Il metodo per trovare pace e benessere dentro di noi è stato messo a punto nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi fondatrice sahana yoga sicilia (India 1923 - Genova 2011), che ha girato instancabilmente per quarant'anni il Pianeta con l'obiettivo di diffondere a tutti i ricercatori della verità la "Realizzazione del Sé", ovvero il risveglio dell'energia interiore Kundalini. Grazie a quest'energia possiamo ottenere lo Yoga, l'unione con il Tutto, ed evolvere spiritualmente, trovando in noi la fonte del benessere, della pace, dell'equilibrio, della gioia, dell'amore universale.*

Danza sagra del cuore, Romina Adorno, Laurea in Scienze Per La Comunicazione Internazionale presso l'Università degli Studi di Catania. Musicoterapista titolata presso la Mt Academy di Noto, Percussionista, cantante, danzatrice, insegnante di bodypercussion e facilitatrice drum circle.

Danza butoh , **Valeria Geremia**, inizia la formazione di danza dopo un lungo periodo di ginnastica artistica a livello agonistico. Nel 1986 si trasferisce a Berlino dove frequenta l'accademia di danza moderna Ballett Zentrum di Hans Vogl. Entra a far parte della compagnia berlinese Mezzodanza con la quale metteranno in scena vari spettacoli. Parallelamente, nel periodo berlinese, sviluppa il suo percorso artistico nell'ambito delle arti visive, che la porterà ad allestire alcune mostre ed installazioni. Segue un anno di residenza a Madrid, nel quale collaborerà con il gruppo Artnophobia. Dal 1996 l'incontro con la danza Butoh polarizza completamente la sua ricerca; studia con Wendell Wells, Carlotta Ikeda, Masaki Iwana, Yuko Caseki, Schinichi Momo Koga ed Akira Kasai. Nel 2002 ottiene una borsa di studio che la porterà nuovamente a Berlino ad approfondire i suoi studi, ampliandoli grazie alla conoscenza della tecnica Michizo Noguchi e Yoga. Dal 1999 organizza eventi e seminari di danza Butoh nella città di Catania. Dal 2002 ha realizzato gli spettacoli: La Dame Blanche, Solo per Isole del Sottosuolo, Die Mauer (Il muro), Micro Macro, Il Sogno, Pesci - Una Visione e Danza al Castel Ursino; Il Giardino Segreto //0 e part.1 ed inoltre collaborazioni con vari artisti. Nel 2007 consegue il diploma come operatore Shiatsu dalla A.E.M.A.Centro Studi Medicina Energetica ed é iscritta all'albo APOS (assoc. professionale Operatori Shiatsu). Dal 2000 tiene a Catania un corso di danza Butoh, la sua tecnica é arricchita da Yoga, Shiatsu, tecnica Michizo Noguchi e dalla lunga esperienza nelle arti visive. Nel 2007 apre al centro storico di Catania la Sala Hernandez dove organizza corsi, seminari e performances.