

PRATICHE PER IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO

21-22 ottobre 2011



Seminario introduttivo teorico-pratico di CLAUDIO BENEDET

Il seminario ha lo scopo di diffondere la conoscenza delle pratiche per il riequilibrio energetico e dei loro effetti positivi anche nella nostra società profondamente diversa da quelle in cui si sono sviluppate.

Alla presentazione teorica dell'argomento, alla quale è dedicata la prima parte del seminario, seguono esercitazioni pratiche: respirazione, rilassamento e automassaggio, alternati a momenti di meditazione, più o meno estesi secondo le caratteristiche e la predisposizione dei partecipanti.

Il Taoismo cinese, il Buddhismo e l'Induismo si pongono in modo diverso, ma fondamentalmente molto simile, il problema del dolore umano e di come è possibile dare soluzione a questo problema.

Il termine "dolore" è inteso in modo molto ampio e comprende tutte le situazioni della vita che provocano insoddisfazione, disagio e dolore, dall'insoddisfazione esistenziale per motivi non gravi fino al dolore vero e proprio, la malattia grave, il dolore fisico, il dolore interiore dovuto a eventi tragici.

Per risolvere il problema del dolore queste filosofie e religioni indicano delle vie da seguire in cui si uniscono concetti filosofici e religiosi, indicazioni comportamentali, indicazioni alimentari e pratiche fisiche e mentali che hanno lo scopo di favorire la circolazione dell'energia nel corpo umano, di mantenere in equilibrio questa energia e di portare a vivere stati di coscienza e di percezione diversi da quelli della vita normale.

Queste pratiche, che hanno importanza fondamentale nel percorso verso lo stato di non dolore, benessere e pace interiore, sono fondamentalmente la respirazione, il rilassamento, l'automassaggio, la meditazione e i movimenti particolari del corpo per controllare e sbloccare l'energia vitale, come le posizioni dello Yoga o le figure dinamiche del Tai Chi Chuan.

Nei diversi contesti geografici, sociali e culturali, in India, Tibet, Cina e altre regioni dell'Estremo Oriente, queste pratiche si sono anticamente sviluppate, in modo ora analogo ora diverso, sempre con le stesse finalità, arrivando a una molteplicità di forme che permettono ad ognuno di trovare quelle più adatte alla sua natura e alla sua situazione di vita.

La scelta di inserire nel seminario respirazione, rilassamento e automassaggio, con momenti di meditazione, è motivata dal fatto che queste pratiche sono comunque quelle più importanti nel percorso di sblocco e riequilibrio delle energie vitali.

Nelle forme base possono essere spiegate ed insegnate, nelle otto ore previste, senza generare confusione e senza sottoporre i partecipanti a stress fisico e mentale.

PROGRAMMA

- Le pratiche fisiche e mentali per il riequilibrio energetico: che cosa sono e quali sono i benefici che si possono ottenere.
- La respirazione ventrale e la respirazione toracica: differenze, effetti fisiologici e effetti sulle condizioni mentali.
- Ricerca della propria respirazione spontanea e esperienze di respirazione, combinando le due forme di respirazione e variando i tempi di inspirazione e di espirazione.
- L'automassaggio della mano, i suoi effetti sugli organi interni e l'uso dell'automassaggio della mano per limitare gli effetti negativi dello stress.
- Il rilassamento in posizione sdraiata e seduti usando la tecnica della contrazione e del rilascio della muscolatura.
- Lo stato mentale durante il rilassamento profondo.
- Il significato del termine meditazione nella cultura occidentale e nella cultura orientale e esperienze di meditazione Samatha.

CLAUDIO BENEDET, naturopata, con specializzazione in alimentazione naturale, nutrizione ortomolecolare e Anti-aging, è esperto di medicina preventiva tradizionale cinese, Do-In, e pratiche di meditazione, statica e in movimento. Ha una profonda conoscenza della filosofia e religione orientale acquisita attraverso un percorso di studi, ricerche ed esperienze in oltre 25 anni di attività.