

Dal fare all'essere: un'espansione della consapevolezza

Percorso di 3 seminari esperienziali
secondo l'insegnamento di Mike Boxhall

*Esiste un modo per muoversi in questo mondo
senza l'aiuto di certezze..... con mente aperta,
ma chiusa alle risposte, percepiamo la Via" (LAO TZU)*

Non ci riuniamo per imparare a fare qualcosa, né per sviluppare tecniche terapeutiche sempre più sorprendenti. Stiamo insieme per intraprendere un viaggio alla scoperta di ciò che ci tiene separati dalla fonte.

Impareremo ad ascoltare la storia narrata dal Corpo/Mente/Spirito partendo da un livello di presenza così profondo da permettere che emerga la Rivelazione di chi siamo veramente.

Il lavoro non rappresenta un'alternativa ad altre discipline, semplicemente si muove da un livello diverso, che può essere applicato a qualsiasi approccio.

Primo modulo:

Profilo del corso e filosofia ispiratrice.

Il principio femminile.

Secondo modulo:

Fiducia.

L'esperienza non il concetto.

I limiti della conoscenza.

Cuore o cervello

Terzo modulo:

Digestione, in silenzio e riflessione.

Quiete.



Primo modulo

Profilo del corso e filosofia che ispira il lavoro.

“È il posto da cui ti muovi, dentro di te, a suscitare attenzione, non quello che dici o fai”.

L'intento del corso sarà dunque il progressivo approfondimento di quel posto, dai limiti connaturati del sapere alla rivelazione infinita: sarà la porta d'accesso che conduce alla rivelazione, per l'insegnante come per gli studenti.

“Il mio lavoro non procede da nozioni intellettuali: il principio predominante è l'esperienza vissuta. Il termine che meglio lo descrive è “Rivelazione”.

Mike Boxhall

Metodologia e pratica.

Il corso sarà orientato sull'esperienza anziché sui concetti. Ogni modulo includerà necessariamente alcuni elementi didattici, che ci consentiranno di stabilire una certa comunanza di intenti, ma che tuttavia saranno ridotti al minimo. Poiché le giornate saranno lunghe e contraddistinte dalla Quietè, in ciascun modulo dedicheremo mezza giornata ad attività fisiche inerenti al lavoro (danza, yoga, camminata in meditazione) condotte da una persona qualificata all'interno del gruppo. Dedicheremo molto tempo anche alle sedute pratiche e alle condivisioni di gruppo, perché non esiste alcuna espressione umana che non sia contenuta nella comunanza dell'esperienza del genere umano: in questa comprensione risiede la saggezza.

Il principio femminile.

Che cos'è? E qual è il principio maschile? E quale l'equilibrio tra i due?

È possibile progredire senza questo equilibrio? Possiamo modificare lo squilibrio che la società, tutte le società, ha adottato e che abbiamo noi stessi adottato come approccio alla vita? Se un cambiamento è possibile, dove lavorare per ottenerlo? Quali metodologie sono disponibili?

Cos'è la società e come cambiarla se non cambiando noi stessi?

Esploreremo l'influenza dell'ambiente e dell'educazione, includendo nella nostra discussione concetti della biologia e fisica recenti.

Cercheremo sempre di incarnare i concetti discussi. Questo significa indubbiamente abbandonare la necessità di voler sapere quel che stiamo facendo, per sperimentare pienamente la sensazione e l'emozione di ciò che avviene. Forse diventando quello che facciamo, invece semplicemente di fare: in ciò consiste l'Incarnazione.

Implicazioni e pratica.

Limitarsi a ricevere non è facile. Abbiamo sempre ritenuto di dover SAPERE quello che facciamo. Durante i corsi passati, abbiamo lottato per smettere di analizzare o di seguire quello che riceviamo, ma qui ci impegneremo ancora di più, limitandoci soltanto ad accogliere. In questo puro ricevere, l'altro si sentirà ascoltato. Molto diverso dal sentirsi DIRE di esser stato capito.

Essere accolti, senza alcuna critica, è probabilmente la più potente tra tutte le forme di trattamento, oltre ad essere la meno esercitata... Se mai ci fosse una modalità per modificare l'espressione genica, sarebbe proprio questa.

Le sedute pratiche saranno la principale caratteristica di questo modulo, sostenute da momenti di attività fisica.



Secondo modulo

Fiducia.

Fondamentale per il lavoro e da non confondersi con la fiducia condizionata. Questo è il salto nell'abisso, qualsiasi risultato possa comportare. Stiamo parlando di abbandonare l'intelletto limitante, quindi limitato, in cambio delle infinite rivelazioni dell'Intelligenza. Non ci stiamo sbarazzando dell'Intelletto, ne abbiamo bisogno, ci ha portato fin qui e ci riporterà anche a casa, ci tiene al riparo e ben nutriti, ci tiene al caldo e al sicuro dalle intemperie. Stiamo parlando del suo equilibrio e della sua proporzione.

Il corso vi richiederà di essere disponibili ad esaminare la verità su molti dogmi comunemente accettati.

In linea di massima, gran parte dei modelli terapeutici è basato su presupposti dogmatici, non sulla fiducia.

L'essere umano è un lavoro in corso d'opera ed è "sbagliato" solo quando condizionato dal giudizio e dalla limitatezza dogmatica; in altri termini, quando non è ascoltato. Proprio come Budda ha espresso in modo tanto sintetico, la sofferenza risiede nell'ignoranza.

L'esperienza non il concetto

Non quello che *dovrebbe* esserci, ma ciò che c'è, come già espresso nel profilo del corso. "Lasciamo che il lavoro faccia il lavoro."

Scendiamo più in profondità, dove risiede la capacità di esprimere il nostro potenziale e, per estensione, l'altro potrà fare lo stesso. È l'insegnamento a fare il lavoro, non l'insegnante. Ci sono tante modalità di lavoro quanti sono i professionisti ...

Le limitazioni del sapere

Ciò che è necessario sapere si espande mentre l'universo si espande, alla velocità della luce. Noi non sappiamo e non possiamo sapere tutto. Ogni conoscenza è parziale e limitata e corrisponde solo al punto di vista dell'osservatore. Potremmo dire che la conoscenza dipende dal punto di vista del conoscitore. Forse potremmo anche dire che lo spettatore crea la forma della conoscenza ricevuta.

L'interpretazione è quindi altrettanto parziale.

Cuore o cervello

La mente è la sede delle informazioni e il cuore è la sede della saggezza.

Restare nel cuore può aiutarci a risuonare con il suo enorme campo energetico: il cuore possiede infatti un campo bio-elettrico 60 volte maggiore di quello del cervello e un campo bio-magnetico 5000 volte più vasto (McCraty, R. 2003 p.1). Fin dalle prime fasi dello sviluppo embrionale, il nostro cuore raccoglie le informazioni intorno a noi. Quando si sviluppa il cervello, il cuore continua a fornire più informazioni al cervello e non viceversa (McCraty, R, 2003). Il lavoro di Heartmath (www.heartmath.org) rivela quanto il nostro cuore sia intuitivo, sensibile, intelligente e come essere in risonanza con il cuore possa aiutarci ad affrontare le sollecitazioni della vita con maggior coerenza. Un cuore coerente migliora la coerenza globale del corpo e comunica con gli altri esseri umani attraverso la risonanza (Menzam, Sills 2016).



Terzo Modulo

La digestione, in silenzio e riflessione.

I primi due moduli saranno propedeutici al terzo seminario: questo modulo sarà infatti il punto centrale del percorso, al quale i giorni precedenti ci avranno preparato.

La proposta è quella di trascorrere un'intera giornata in totale silenzio.

Dobbiamo essere consapevoli delle continue attività della nostra mente ed espandere la consapevolezza, per capire che siamo molto più delle nostre abitudini.

Il tocco ci sarà, l'accoglienza ci sarà e, senza dubbio, anche l'udito ci sarà, ma da un livello diverso: non ascolteremo ciò che proviene dalle corde vocali e arriva alle orecchie, ma l'interazione avverrà da cuore a cuore.

Quiete.

La quiete non è rigidità: è la capacità di stare soltanto con ciò che c'è, senza attaccamento.

La pratica proseguirà sui lettini e il feedback sarà semplice presenza, in silenzio.



Stillness

essereuno

Michael Boxhall RCST, FCSTA



Psicoterapeuta, counselor, agopuntore, terapeuta Craniosacrale da 45 anni, Mike è stato discepolo di Irina Tweedie e di altri grandi maestri spirituali.

Per cinque anni Presidente dell'Associazione di Terapia Craniosacrale del Regno Unito, ha inoltre ricoperto la carica di membro del consiglio dell'Associazione Craniosacrale degli Stati Uniti per tre anni.

Mike ha sviluppato un approccio unico e originale che include corpo, mente e spirito, volto all'espansione della consapevolezza e al contatto con il nucleo più intrinseco dell'essere, principalmente in contesti di lavoro di gruppo. La sua impostazione Buddista ne sottolinea il lavoro.

Da anni guida gruppi in Sudamerica, Stati Uniti, Spagna, Germania, Danimarca, Repubblica Ceca e in Italia.

Dopo aver pubblicato i volumi "The Empty Chair" e "Conversazioni nella Quiete", entrambi tradotti in diverse lingue, Mike sta ora lavorando al suo terzo libro. È inoltre impegnato nell'esplorazione delle potenzialità del suo approccio nell'ambito della demenza senile e dell'Alzheimer.



Laura Di Lernia

Dopo una formazione scientifica in Biologia ed un'esperienza triennale di ricerca ed insegnamento in ambito universitario, si è formata in Kinesiologia Specializzata e Naturopatia. Ha poi conseguito il titolo di Operatore Craniosacrale presso la Craniosacral Healthcare di Mij Ferret, allievo e assistente di Mike Boxhall.

La sua pratica e si è poi orientata primariamente alla Biodinamica Craniosacrale, anche attraverso l'insegnamento.

È insegnante di Craniosacrale Biodinamica secondo gli standard ACSI (Associazione Craniosacrale Italia).

È stata membro del direttivo dell'Unione Naturopati (UNA) in qualità di responsabile della Commissione Ricerca.

Dal 2006 segue il lavoro di Mike Boxhall, come studente, organizzatrice dei suoi seminari in Italia ed assistente e con lui ha completato il percorso biennale di Formazione per Insegnanti.

Da sempre appassionata all'esplorazione della complementarità tra scienza e spiritualità, ha trovato nel modello di lavoro di Mike Boxhall la risonanza tra la scienza moderna e la rivelazione dell'essenza umana, attraverso l'espansione del Femminile e l'apertura del Cuore.

Chiara Garioni

La sua formazione, dopo gli studi liceali, è inizialmente focalizzata sull'arte. Dopo aver studiato a Venezia, si trasferisce a Parigi, dove studia Belle Arti e Storia dell'Arte, viaggiando quando possibile per l'Europa con il marito, scultore americano conosciuto all'Accademia. Insieme soggiornano diversi mesi sull'isola di Rodi, dove formano una piccola comunità internazionale di giovani artisti.

Si stabilisce poi negli Stati Uniti, risiede nel Village a New York e vive la stagione artistica più fertile degli anni '80. In seguito, si trasferisce in California, poi in Florida, da dove intraprende un lungo viaggio attraverso il Messico, grazie al quale si avvicina all'ambiente della medicina olistica e della spiritualità.

Tornata in Italia, dal 1998 lavora come interprete per corsi di formazione di Kinesiologia e Craniosacral Therapy, traducendo anche testi e manuali: Mij Ferret, John Wilks, Colin Perrow, Mary Louise e Christopher Muller e Denise McCann sono alcuni degli insegnanti con i quali collabora nel corso degli anni.

Nel 2005 per merito di Laura Di Lernia conosce Mike Boxhall e qualche tempo dopo comincia a lavorare al suo fianco come interprete. Traduce i suoi libri "Conversazioni nella Quietè" e "La Sedia Vuota" e, grazie al suo insegnamento, intraprende l'avventura più sbalorditiva e avvincente della propria vita. Con Mike ha anche completato il percorso biennale di Formazione per Insegnanti.

Nel tempo libero, Chiara viaggia da sola per l'Italia con il suo motorino, seguendo antichi itinerari di pellegrinaggio e visitando pievi altomedievali, delle quali è appassionata studiosa.



Informazioni

A chi si rivolge

Il corso si rivolge a chiunque voglia esplorare più profondamente la relazione con se stesso e con gli altri.

Per gli operatori la possibilità è quella di accedere ad un livello più profondo di ascolto del cliente.

Traduzione a cura di Chiara Garioni

Il corso si svolgerà in 3 moduli di 4 giorni secondo le date indicate

14-17 marzo 2019 - modulo 1

20-23 giugno 2019 - modulo 2

14-17 novembre 2019 - modulo 3

Sede:

Associazione "i 3 Santi", Via Voltiggiano 5, Montespertoli (Fi)

Contatti

Laura Di Lernia info@essereuno.com

tel. 3392986229

Per saperne di più sul lavoro di Mike Boxhall:

<http://www.essereuno.com/mike-boxhall-italia/>

<https://www.facebook.com/MikeBoxhall/?fref=ts>

<http://www.stillness.co.uk/>

<http://www.theemptychairteachingfoundation.com/>

