

Seminario sulla 'presenza consapevole nel flusso dell'esperienza dei cinque sensi'

Date : November 24, 2018

4-7 novembre 2018

Dzamling Gar

con Elio Guarisco, Stoffelina Verdonk e Alessandra Policreti



Questo seminario è stato ideato per permettere di scoprire la presenza della mente e dello stato calmo, risorse psicologiche essenziali per il nostro benessere. Spesso nelle nostre vite impegnare e attive la mente distratta prende il sopravvento e la vita diventa una stressante corsa di tristi ripetizioni. Perdiamo il nostro vero se e quella sicura, soddisfacente connessione che dà significato alla vita. La mente può rifugiarsi nella complessità di false rappresentazioni della realtà che vediamo, sentiamo, tocchiamo, assaggiamo, odiamo e con quello che pensiamo. Imparando a trovare la presenza attraverso l'esperienza dei sensi possiamo spostarci dal livello mentale di esperire le cose verso una più concreta e diretta relazione con il nostro mondo. Con persone esperte nel movimento, nella meditazione e nella respirazione questo fine settimana ha offerto l'opportunità di imparare ad essere presente e consapevoli mentre i nostri sensi collegano l'interno con l'ambiente esterno.

Feedback dei partecipanti:

Il seminario sui sensi è stato estremamente prezioso per me. Voi tre avete dato, con questo modo alternativo di insegnamento, un profondo insegnamento per la pratica quotidiana.

Soprattutto mi ha aiutato molto il riassunto che Elio ha fatto il giorno dopo l'intensa esperienza dei soli sensi e il collegamento alla pratica. Soprattutto durante il Vajra Dance ho potuto riconoscere come l'attenzione sia cambiata con la percezione visiva e uditiva, e come l'integrazione con la pratica in movimento abbia portato un'enorme differenza nello stato mentale e nella respirazione. Grazie mille!

Christine

Ho apprezzato molto il seminario: le spiegazioni di Elio, l'esibizione di Stoffelina e Alessandra che ci ha guidato nella respirazione. È stato utile e interessante per me. È stato anche bello praticare insieme. Grazie molto per questo seminario!

Nadia

Giorno 1- VISTA

Come un essere che si considera molto visivo e che si esprime in base a ciò che gli occhi percepiscono sono felice di poter esplorare maggiormente grazie agli esercizi che abbiamo fatto. Scoprendo il mio campo visivo, il mio raggio visivo ho notato quanto la visione controlli il mio comportamento e i pensieri che sorgono nella mia testa. Questi i punti utili per me:

Essere l'osservatore – com'è e cosa provo

Essere osservato

Respirazione, dipende da cosa vedi

Distanza, come influenza l'interno

Visione ad occhi chiusi

Gli occhi influenzano gli altri organi di senso e possono portare a diversi stati d'animo.

Giorno 2 – SUONO

Il secondo giorno ho visto maggiormente i miei limiti e blocchi a livello di esperienza personale. Ho potuto ascoltare meglio, sentire e accorgermi dei suoni, produrli ed esprimerli.

Entrare in particolari stati mentre si medita o si ascolta ciò che ci viene detto è molto bello, specialmente se guidati in nuovi mondi e spazi dentro di noi. A volte uscivamo velocemente dall'esperienza e per me era difficile cambiare la modalità, soprattutto dallo stato meditativo a uno più attivo. Magari la fine morbida del flusso in cui ci troviamo attualmente, sarebbe meglio per me.

Giorno 3 – TATTO

Mi piacerebbe passare ancora più tempo ad esplorare tutti i sensi. Mi ha coputo molto la sessoine sulla respirazione e vorrei fare più pratica con la respirazione-tocco. Nuovamente alcuni esercizi mi hanno mostrano ciò con cui non mi sento a mio agio ma lentamente anche come superarlo e se mi sento più o meno reattiva, lo vivo in un modo nuovo. Ho anche notato i fattori, tra cui quello culturale, che hanno cambiato il modo in cui reagiamo. Sono estremamente grata di tornare a lasciare che la mia pelle senta e persino odori. Questo è quello che in qualche modo ho vissuto.

Giorno 4 – Attivare i sensi con gli occhi bendati + assaporare e annusare on gli occhi bendati

Guidare qualcuno con gli occhi bendati è stata una grande esperienza e mi ha mostrato come lavorano gli altri sensi quando la vista è impedita. Ho iniziato ad annusare e a toccare, ho sentito il calore di chi mi guidava nello spazio. Si diventa più gentili e attenti verso gli altri e verso se stessi.

Assaggiare il cibo è stata un magnifica idea! Come qualcuno che ama la cucina e il cibo, mi ci sono tuffata in profondità e ho imparato quanto siano precisi i nostri recettori. Sebbene non ne fossi molto sicura – come sarebbe piacevole – sono felice di sentire il cibo in modo diverso ora.

Con amore grazie a tutti voi.

Lilli

Un grande grazie a Manu, Vicky e Tomy della Cafeteria di Dzamling Gar per il loro contributo per le sessioni sul gusto, la loro concezione e realizzazione di cibi che hanno aperto tutte le varie forme e gusti di cibo indefinibili per le nostre tavolozze di gusto.





















