

Il potere delle parole

Bollettino di Psicologia, Arte e Cultura
dicembre 2008 * Numero 25

SOLSTIZIO D'INVERNO

A cura del Centro Studi di Psicologia e Psicoterapia
Viale dei Primati Sportivi, 50
00144 ROMA

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Mastrocola *giornalista e scrittrice*
elisabetta.mastrocola@alice.it

EDITOR

Caterina Carloni *psicologa e psicoterapeuta*
info@caterinacarloni.it

In questo numero:

SINFONIA DI NATALE di Umberto d'Arceto Pedroni

IL NATALE NELLA TRADIZIONE INIZIATICA di E. Mastrocola

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA ATTESA di Simona Morganti

SPLENDERE è CANTARE di Elisabeta Petrescu

News

Eventi



Un augurio alle lettrici e ai lettori del bollettino

*Da un punto di vista più semplicemente umano, possiamo utilizzare l'opportunità del Natale, e dell'anno vecchio che lascia il posto al nuovo, come l'occasione di un **progetto di gioia interiore**.*

Cosa ci trattiene dal sorridere, dallo sperare, dal sognare?

Non è un invito a cadere nell'illusione e nell'ingenuità, ma anzi, investigando le voci critiche che ostacolano il cammino, è un invito a capire il senso della loro presenza.

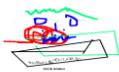
Chissà che non siano degli sproni a investigare ancora di più, fino a scoprire ricchezze insospettate e capacità latenti inutilizzate da sempre!

Il dio bifronte Giano - da cui deriva il nome del mese Gennaio - fa del vecchio e del nuovo, del brutto e del bello un'unica cosa. E così possiamo fare anche noi: sapere che se ci vediamo brutti siamo anche belli, e se ci sentiamo morire - ad altro e in altro modo - stiamo anche nascendo: è il nostro Natale.

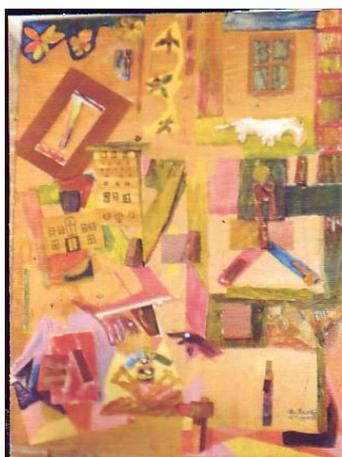
Elisabetta Mastrocola

L'ANGOLO DELL'ARTE

di Umberto d'Arceto



Associazione Culturale
Accademia Senza Frontiere - A.S.F.M.
Fondazione di Umberto d'Arceto Pedroni



P. Ilo N 4528 -203- N. c. 01 - Anno: 2008 - Cm. 85,5x125x18 - Titolo:
SINFONIA DI NATALE

Tecnica: Olio, scultura su tavola Natale 2008

- Pezzo unico - **Con poesia**

Studio Via D'è Cappellari 125 Roma

Scultura di Umberto d'Arceto

LA NASCITA

Tutti corrono verso una campana che suona,
curiosi, vanno a vedere cosa è successo.

Hanno trovato un bambino piangente,
che strillava dal freddo e dal poco vestito
che indossava;
ma aveva un volto raggianti.

Quando l'hanno guardato Lui ha sorriso,
il pianto era scomparso.

Felice e contento aveva visto la luce,
guardandolo bene, assomigliava a tuo figlio.

sopra alla paglia è stato deposto,
perchè nella casa non c'era più posto
ma Lui con quel sorriso ti ha dato la vita.

Ora solo è rimasto senza un amico,
tu gentilmente vallo a trovare,
un abbraccio di pace Lui ti vuole donare.

Lui era il primo
e il primo rimane
anche se dei bambini, nel mondo sono nati in tanti
<<Lui>>
sempre il primo rimane.

Lui all'inizio del mondo
già esisteva;
ma tu ora sei nato uno dei tanti,
che del Suo Creato a visto la luce.

Vallo a trovare
adagiato sul suo giaciglio.
Rimani con Lui, contempla il Suo Volto;
troverai te stesso nel suo sorriso.

Roma, 12 -11- 08
Umberto d'Arceto Pedroni
poesia inedita cultura Natale 2008

la galleria d'arte del Maestro Umberto d'Arceto si trova a Roma
in Via De' Cappellari, 125+126 (Campo de' Fiori)
www.umbertodarceto.it e www.accademiasenzafrontiereasfm.com
E-mail: accademiasf@tin.it
<http://stores.ebay.it/umberto193527-un-vecchio-giornale-e>

IL NATALE nella tradizione iniziatica



Dal pensiero del 25/10/2008.

"Nascere significa entrare sotto la legge della benedizione. La nascita è la possibilità data all'essere umano di riparare i propri errori del passato e di sviluppare le forze luminose latenti in lui. Un bambino viene al mondo solamente perché un uomo e una donna si sono uniti per amarsi; è quell'amore a dargli la vita. Nascendo, ogni essere umano riceve la visita di Dio. So bene che molti bambini non sono realmente figli dell'amore, ma io parlo in generale, mi attengo a dei principi. Quando un uomo e una donna s'incontrano e pensano di diventare padre e madre, non iniziano immaginando che il loro bambino sarà frutto del caso o sarà il risultato di una violenza, e neppure pensano che ricorreranno a mezzi artificiali di procreazione. Nel profondo del cuore e dell'anima, ciascuno comprende la nascita come il frutto naturale dell'amore."

Omraam Mikhaël Aïvanhov - Edizioni Prosveta

Quando ci liberiamo dall'aspetto formale del Natale - così come lo conosciamo - e lo purifichiamo dall'ossessiva commercializzazione di cui è diventato protagonista, possiamo recuperare il valore psichico, mistico e cosmico di cui è portatore.

Nel suo libro *Natale e Pasqua nella tradizione iniziatica* - Edizioni Prosveta, il Maestro Aïvanhov afferma:

"Se esistono quattro feste cardinali: Natale, Pasqua, le feste di S. Giovanni e di S. Michele, ciò non è dovuto al caso, o perché è piaciuto a qualche religioso istituirle, ma perché le quattro date cadono in corrispondenza di fenomeni cosmici. Nel corso dell'anno, il sole passa per i quattro punti cardinali (equinozio di primavera, solstizio d'estate, equinozio d'autunno e solstizio d'inverno), e durante questi quattro periodi avvengono nella natura dei forti impulsi e delle grandi circolazioni di energie che influenzano la terra e tutti gli esseri che la popolano: le piante, gli animali, gli uomini... Gli iniziati, che hanno studiato tali fenomeni, hanno constatato che se l'uomo presta attenzione, se si prepara e si mette in uno stato di armonia per ricevere quegli influssi, possono prodursi in lui grandi trasformazioni.

La tradizione cristiana ci dice che Gesù è nato alla mezzanotte del 25 dicembre. Il 25 dicembre il sole è appena entrato nella costellazione del capricorno. Simbolicamente il capricorno è legato alle montagne, alle grotte, ed è appunto nell'oscurità di una grotta che il Bambino Gesù può nascere. Per tutto il resto dell'anno, la natura e l'uomo hanno svolto una grande attività, ma all'approssimarsi dell'inverno, molte attività si arrestano, i giorni si accorciano, le notti si allungano: è il momento della meditazione, del raccoglimento, cose queste che permettono all'uomo di penetrare nelle profondità del suo essere e di trovare le condizioni per la nascita del Bambino... Ma lasciamo da parte il particolare di sapere se Gesù è veramente nato il 25 dicembre a mezzanotte. A noi interessa il fatto che, attorno a quella data, ha luogo nella natura la nascita del principio cristico, di quella luce e di quel calore che trasformano tutto."

I tanti elementi menzionati dalla tradizione - personaggi, animali e cose - hanno un grande simbolismo sia sul piano individuale che collettivo (e nel testo citato possiamo approfondire tale studio), ma sono soprattutto rivelatori di aspetti che dobbiamo imparare a conoscere e ad utilizzare per il nostro lavoro interiore, il cui scopo è la nascita della consapevolezza; ma prima di arrivare a questo punto, bisogna tornare un po' indietro:

"La vita di un bambino non inizia con la sua venuta al mondo. Prima di nascere, esisteva già in un luogo dove sua madre lavorava alla sua formazione. Una nascita è dunque paragonabile alla presentazione di un'opera di uno scultore o di un pittore: si solleva il velo che la nascondeva e ora tutti possono vederla, perché è giunta a compimento. Certo, è così, ma l'essenziale è che questo lavoro era stato iniziato molto tempo prima, cioè nell'istante in cui il bimbo era ancora solo un seme... Ecco il motivo per il quale, per capire il fenomeno della nascita, dobbiamo prima studiare il seme.

Immaginate un liquido nel quale si siano fatti sciogliere dei sali di cristallo: è trasparente e in questo liquido non vedete nulla. Ma se lo trattate in determinate maniere, se ad esempio lo scaldate, si andranno formando dei cristalli seguendo certe linee di forza e vedrete apparire delle figure geometriche. Ogni atomo di un elemento chimico possiede la proprietà di cristallizzarsi in un modo o nell'altro, ed è così che si formano i cristalli, trovando ogni atomo il suo posto in funzione di determinate linee di forza. Lo stesso fenomeno avviene con il seme: il seme è come una soluzione chimica, che possiede delle proprietà specifiche, che attendono il momento favorevole per manifestarsi.

*Andrò ancora oltre dicendo che il seme è un talismano preparato dal Creator per attirare forze ed elementi dallo spazio. Quando mettete questo seme in certe condizioni, vale a dire quando lo piantate nella terra dandogli l'umidità e il calore indispensabili, esso attira tutti gli elementi che gli corrispondono e comincia a crescere. Il seme in sé non possiede questi elementi, che si trovano invece distribuiti nello spazio, per cui tocca al seme attirarli a sé. Il seme in sé stesso - ed è questa la ragione per cui è così minuscolo - possiede solo il **progetto** di quello che più tardi sarà l'albero, con le sue radici, il suo tronco, i suoi rami, le sue foglie, i suoi frutti."*

Allo stesso modo del bambino nel grembo materno e del seme piantato nel terreno, la realizzazione di un individuo consapevole è il punto di arrivo di una gestazione interiore che parte dalla cura del seme:

"La vita psichica di ogni uomo contribuisce alla trasformazione degli elementi contenuti nelle sue cellule e nel suo sangue... Così come lo è per la madre, anche il discepolo ha il compito di costruire in sé un altro corpo, ma un corpo spirituale che gli permetterà di nascere una seconda volta. Egli nutre l'idea, il progetto : il Regno di Dio e la sua giustizia, la perfezione, l'armonia, e ora deve realizzarlo giorno per giorno apportandovi i materiali necessari. Anzi, sarebbe più esatto dire che sono i materiali stessi a presentarsi spontaneamente. Quando avete preparato un piano e lo mettete in evidenza, esso attira dal cosmo tutti gli elementi che gli corrispondono, i quali andranno a distribuirsi secondo le linee di forza di tale piano.

La seconda nascita è un lavoro cosciente, che parte da uno schema che abbiamo in noi, nella nostra mente... Quando parlo del lavoro che compie la madre sul bambino che porta in seno, parlo naturalmente di un lavoro subcosciente... Alla stessa stregua, quando un discepolo assume il ruolo di madre, per mettere al mondo un bambino divino, non è necessario che conosca i dettagli della sua formazione...

Che si tratti della vita interiore o della vita fisica, affinché il bambino nasca in buone condizioni, la cosa più importante è il modo di vivere della madre..."

Realizzarsi come individui consapevoli è il più grande lavoro che possa essere intrapreso, perché libera dall'oscurità della paura e dal peso delle sofferenze; è allora che il Bambino Gesù e il bambino in noi si sentono lo stesso bambino, e il Natale diventa il possibile risultato di una completa realizzazione.

Elisabetta Mastrocola
Ufficio Stampa Prosveta
elisabetta.mastrocola@alice.it
www.prosveta.it

PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

Prima della nascita

L'importanza di una buona attesa

Molti studi vi sono ormai nel panorama scientifico internazionale sul tema dello sviluppo psichico fetale; alcuni di questi sono di natura sperimentale ed hanno aperto interessanti prospettive in merito alla continuità evolutiva tra gli apprendimenti precoci, in epoca fetale, e le caratteristiche psichiche manifestate dal singolo individuo dopo la nascita.

In questa prospettiva, la costruzione dell'apparato mentale è in larga misura influenzato, nella qualità ed efficienza, da apprendimenti risalenti all'epoca fetale ed ai primi mesi di vita: tali apprendimenti sarebbero i primi elementi della costruzione delle funzioni psichiche e dipenderebbero, in prima analisi, dalla relazione del feto con le sue figure di accudimento.

Il notevole sviluppo degli studi prenatali è stato reso possibile dalla scoperta delle moderne tecniche ad ultrasuoni che hanno consentito l'osservazione in tempo reale dell'attività spontanea del feto e delle sue reazioni alle diverse stimolazioni: tutto quello che si è potuto sperimentalmente osservare ha illustrato la presenza di un nucleo esperienziale, emozionale e psichico prenatale e, quindi, la continuità tra vita psichica pre- e postnatale.

I primi studi che hanno portato alle ipotesi su vere e proprie funzioni cognitive fetali sono stati quelli sulla percezione uditiva del feto; la capacità di discriminazione tra suoni diversi è già presente infatti a ventisette settimane. Dopo dunque una fase di studi ricostruttivi di stampo psicoanalitico, si è potuto studiare "dal vivo" l'effetto di determinati stimoli ambientali sulla reattività del feto.

Si è così verificato che il feto è influenzato da intensi turbamenti degli stati emotivi materni e rimane per alcune ore successive all'evento disturbante in uno stato di agitazione motoria; se la situazione di stress materno persiste nel tempo, l'eccitazione motoria diventa un tratto stabile.

Il fattore di maggior rischio patogeno per il benessere del feto sembra sia costituito dalla presenza prolungata di elementi stressanti che comportino minaccia per la sicurezza emotiva della madre: in questo senso si possono ad esempio collocare le tensioni coniugali: diventa così chiaro quanto sia importante un buon clima "d'attesa".

Le implicazioni di questo tipo di scoperte possono essere molto interessanti: si può infatti cominciare a pensare che la teoria dell'attaccamento di Bowlby, mattone fondamentale della psicologia dell'età evolutiva, possa essere applicata anche alle fasi di sviluppo antecedenti alla nascita.

Negli ultimi vent'anni si è sviluppato un settore di studi che esplora il complesso di atteggiamenti, comportamenti, rappresentazioni cognitive e fantasie che originano nella mente dei genitori nei confronti del feto; tutto ciò è stato per la prima volta definito da Cranley "attaccamento prenatale" ed è un costrutto che funziona come la teoria dell'attaccamento originaria: descrive infatti quanto la qualità dell'investimento affettivo dei genitori sul futuro bambino, durante la gravidanza, possa influire sullo sviluppo psichico infantile ed ancor prima sul processo stesso della gravidanza, sul parto e sulla successiva relazione dei genitori col bambino.

Diventa in questo contesto evidente quanto sia importante poter riconoscere ed accogliere tutte le emozioni e paure connesse ad un momento speciale come la gravidanza. Una maggiore conoscenza delle proprie ansie e dei propri vissuti in entrambi i genitori pone le basi per un'attesa più serena e per un rapporto più consapevole con il bambino che nascerà.

L'Associazione Psicologia Insieme Onlus propone un percorso di gruppo alle coppie in attesa del primo figlio pensato come uno spazio di confronto ed elaborazione delle emozioni e come momento di sostegno per prepararsi a diventare genitori.

www.psicologiainsieme.it

Simona Morganti *psicologa e psicoterapeuta dell'Associazione PsicologiaInsieme*





di Elisabeta Petrescu

SPLENDERE E' CANTARE

(IL RESPIRO DELLA LUCE)

„Ti ho fatto conoscere quella saggezza
più segreta di ogni segreto:
medita su di essa nella sua pienezza,
quindi agisci come vuoi.

Ascolta ancora la suprema parola,
la più segreta di tutte:
poiché grande è il mio amore per te,
te la rivelerò per il tuo bene.”
Bhagavad Gita XVIII,6364

Nel 2003 a Parigi, la tradizione orale del canto vedico è stata dichiarata dall'UNESCO un „patrimonio dell'umanità“. In questa era di avanzata tecnologia e di ricerca di integrazione o meglio reintegrazione culturale, la preservazione della tradizione orale della recitazione vedica è una

eredità culturale unica e di gran significato. Il canto, la recitazione dei *mantra* si sono rivelati come metodi mnemonici di grande abilità ed efficienza. *Mantra* - verso mistico o magico, testo sacro, inno vedico, è la rappresentazione di un incontro di *manas* - mente e *traya* - sollievo, liberazione. *Mantra* ha una carica sonora ben precisa che ha il potere di indurre trasformazioni sulla materia grossolana seguendo il percorso dello *Samkhya* (*pancakarmendriya* - i 5 organi di senso, *pancajnandriya* - le 5 facoltà cognitive, *manas* - mente, *buddhi* - intelletto, *purusa* - essenza, spirito, il sé) per arrivare a trasformazioni di coscienza dovute ai toni e ai modi della comunicazione. Il *Mantra* è una potenza, potenza in forma di suono (*sabda*) che diventa principale veicolo di conoscenza e comunicazione della e con la realtà circostante e non solo (realtà che sale accompagnata dal suono stesso verso *tattva* - verità, Realtà suprema)... Un insieme di *vac* (parola) che scaturiscono dal silenzio per ripartirci e renderci diversi ad un silenzio diverso.

„Che cosa sono non so.
Vago solitario, oppresso
dalla mente.

Quando la Primogenita della Verità è venuta a me
ho ottenuto di partecipare a quella stessa Parola“.

RVI,164,37

La Parola come il simbolo „può essere compresa a vari livelli: fisico - letterale , psichico - concettuale - immaginativo e spirituale - *rasika*, a seconda della consapevolezza e delle capacità proprie dell'individuo.“ (*Yogasutra di Patanjali - Sadhana Pada, Marco Ferrini, Centro Studi Bhaktivedanta, pag.65*). Con la Parola l'essere entra nel cuore del reale, nella verità che anche essa a seconda di come si fa scoprire nella sua struttura più intima prende nomi diversi: *satyam* - la verità immediatamente rilevabile, non - falsità, uno degli *yama* nello *Yogasutra* di *Patanjali* che „agisce“ nell'ambito degli elementi fisici; *rtam*- la verità corrispondente all'ordine cosmico, armonia universale, legge di verità che regola e sostiene l'universo; *tattva* - la Verità assoluta corrispondente all'ordine spirituale.

Ratna in sanscrito significa dono, gemma, tesoro, qualcosa di estremamente prezioso. *Yoga* - unione dell'anima individuale con quella

universale, ma anche fascino, occasione, sforzo ... Unendo questi due termini ci troviamo davanti a un ventaglio di scelte che vissute in sintonia con la peculiarità individuale ci aprono un sentiero, il nostro sentiero. Un sentiero che ci porterà alla Splendente Luce, un sentiero dove il respiro fa da spartiacque, protagonista dall'inizio alla fine se si può dire che una fine c'è. Il respiro è Parola, è Canto, è Vibrazione, è Quietè, è Luce perché sempre nella lingua dei Veda per indicare „splendere” e „cantare” si utilizza una sola parola, *arc*.

„Il potere del suono e della luce come strumenti efficaci, per scopi costruttivi o distruttivi, è ottimamente esemplificato dalla parola *arka*: il lampo dell' illuminazione che dissipa le tenebre mentali e che deriva dal successo del canto, associato al fenomeno meteorologico del fulmine che fende l'oscurità o la roccia a seconda dei casi, distruggendo la fortezza del costruttore, l'ignoranza.

*(Contesto e Fonti della Letteratura Vedica pag. 64,
Marco Ferrini)*

„*Vac* è veramente “il grembo dell'universo” perché “per mezzo di quella sua Parola, per mezzo di quel Sé, egli creò tutto questo, tutto ciò che c'è”. I *Brahmana* sono affascinati, si potrebbe dire ossessionati, dalla posizione e della funzione della Parola. Non esitano quasi ad ascriverle un potere magico e talvolta, di fatto, lo fanno, ma in fondo, intuiscono che è qualcosa di più grande della magia, perché essi testimoniano del carattere unico della Parola e della sua altrettanto unica funzione mediatrice. La Parola appartiene ai due mondi, quello creato e quello increato; la Parola è necessaria per il sacrificio, perché il sacrificio è la Parola. *Vac* e *manas*, Parola e mente, vanno insieme, sebbene a volte non senza una certa tensione.”

*Cfr. Raimon Panikkar, I Veda. Mantramanjari. Vol.I p.143,
Bur, 2005*

Tratto dalla bella tesi di E. Petrescu "Splendere è Cantare"

E. Petrescu cantante ed esperta yoga



*UN PENSIERO SPECIALE ALLA MIA CARISSIMA AMICA STEFANIA, CHE IL 10 DICEMBRE SCORSO HA LASCIATO IL CORPO.
UN BACIO, STEFY, E GRAZIE PER TUTTA L'AMICIZIA E L'AFFETTO CHE MI HAI DONATO!
BUONA CONTINUAZIONE DI VIAGGIO VERSO QUELLA LUCE DALLA QUALE NOI TUTTI VENIAMO!*

Caterina

NEWS

Adozioni a distanza



e progetti di aiuto
ai profughi tibetani

Yeshe Norbu

Appello per il Tibet onlus

**Organizzazione non lucrativa
di utilità sociale**

Come partecipare

La quota per le adozioni a distanza è di € 23,00 al mese, che vengono utilizzati così:

€ 20,00 alla persona adottata

€ 1,50 per progetti di carattere collettivo

€ 1,00 (contributo non obbligatorio, ma certo necessario) per le coprire le spese di ufficio (affitto, telefono, commercialista, computer, posta, cancelleria ecc.)

€ 0,50 per il fondo per le emergenze

Lo staff dell' Associazione è composto da volontari che lavorano gratuitamente.

Tutti i soldi rimasti dopo aver pagato le spese di ufficio vengono aggiunti al fondo per i progetti collettivi.

Chi non può assumersi l'impegno morale di continuare l'adozione per almeno tre anni può fare delle offerte libere, anche di modesta entità, e così sostenere indirettamente tutta una comunità.

Tutti i versamenti fatti a Yeshe Norbu Appello per il Tibet o.n.l.u.s. sono deducibili fiscalmente.

Il denaro raccolto viene periodicamente mandato in India e Nepal, dove viene preso in consegna e distribuito ai destinatari da persone di fiducia.

Quando i responsabili di Yeshe Norbu si recano sul posto (sempre a proprie spese) compiono dei controlli per verificare il buon andamento dell'attività.

Modalità di versamento

I pagamenti possono essere fatti ogni 6 o 12 mesi (eventualmente anche 3) mediante:

- a. versamento sul conto corrente postale N. 20298535 intestato a Yeshe Norbu Appello per il Tibet o.n.l.u.s.
- b. Bonifico intestato a Yeshe Norbu Appello per il Tibet o.n.l.u.s. presso: Credem (Credito Emiliano) agenzia di Rosignano Solvay (LI)
Coordinate bancarie:
ABI 03032 CAB 25100.9 c.c. 4322
Codice IBAN per i bonifici:
IT 91C 03032 25100 010000004322

Per avviare l'adozione si deve versare la prima quota e spedire all'Associazione il [modulo di adesione](#) , indicando che tipo di persona si intende aiutare (bambino, monaco o monaca, anziano, malato, bambino disabile) ed eventuali richieste specifiche (età, situazioni familiari particolari ecc.).

Per ulteriori informazioni visitate il sito www.AdozioniTibet.it

UN SALUTO AL MIO GOD CHILD TENZIN!

TASHI DELEK!

A lot of kisses and a world of wishes! Caterina

EVENTI

seminarInsieme

LA CREATIVITÀ IN PSICOTERAPIA

Metodologie espressive nella relazione terapeutica

L'Associazione Onlus "Psicologia Insieme" propone un percorso di approfondimento per insegnanti su problematiche inerenti l'età evolutiva e la gestione della classe.

Il Ciclo di seminari si propone di presentare l'arteterapia e le principali tecniche creative ed espressive per stimolare il loro utilizzo nella relazione terapeutica.

PROGRAMMA

I modulo - 10 febbraio 2009

Le Artiterapie e le tecniche grafiche

II modulo - 17 febbraio 2009

La Fototerapia

III modulo - 24 febbraio 2009

La Grafologia

IV modulo - 3 marzo 2009

La Musicoterapia

V modulo - 10 marzo 2009

La Danzaterapia

VI modulo - 17 marzo 2009

La Fiabaterapia

Quando: il martedì mattina, dalle ore 11.00 alle ore 13.00.

Sede: Roma, viale dei Primatei Sportivi 50 (zona EUR)

Costo: 15 € a seminario

Partecipanti max: 10

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

E' possibile partecipare a un singolo incontro o all'intero ciclo di seminari

Per visionare o iscriversi all'evento: www.psicologiainsieme.it

e-mail: info@psicologiainsieme.it

Telefono: 06.54210797 - fax: 06.97258889

Il Laboratorio di scrittura creativa di **Elisabetta Mastrocola** organizza i **CORSI**:

CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA **"LA VIA DELLA SCRITTURA"**

Il corso è rivolto a coloro che vogliono sperimentare le proprie capacità creative e letterarie, a coloro che hanno bisogno di superare eventuali difficoltà nell'espressione scritta, a coloro che desiderano migliorare tecnica e stile imparando ad organizzare e gestire un elaborato; siano essi operatori di comunicazione, professionisti, amanti della scrittura alle prime armi o più semplicemente persone, che utilizzando questo potente strumento artistico e scientifico, vogliono conoscersi meglio.

COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA

Il mito di Penelope rivisto e corretto...

La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione.

La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...

Il corso si articola in 14 lezioni.

Per informazioni contattare: elisabetta.mastrocola@alice.it
e visitate il suo sito www.scrittura-creativa.it

Tel. 0658204323 - 3335298204

MASSAGGIO BIOENERGETICO DOLCE



UNA TERAPIA CHE AGISCE SUL SISTEMA NEUROVEGETATIVO CON LO SCOPO DI RIPRISTINARE IL BUON FUNZIONAMENTO DEI RECETTORI SENSORIALI E I RITMI VITALI

Spesso lo stress provoca un fenomeno che blocca il movimento e aumenta la rigidità muscolare. Il blocco emotivo e l'inibizione psichica per esempio si manifestano creando uno stato di contrazione che esprime la paura: paura di aprirsi, di lasciarsi andare e di provare piacere.

Il massaggio bioenergetico dolce è stato formulato da Eva Reich, la figlia di Wilhelm Reich, il medico psicologo che pone le basi della psicosomatica nei primi anni del secolo scorso.

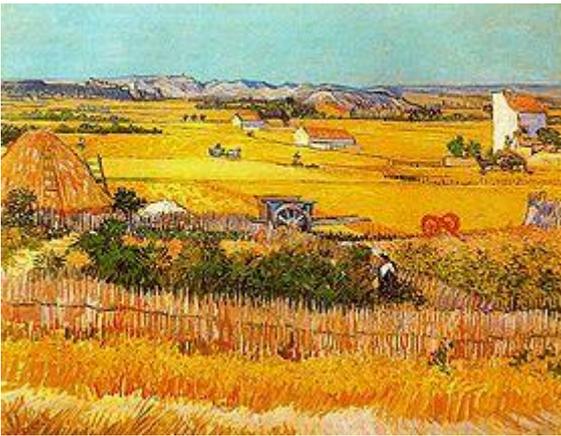
Si tratta di un trattamento di stimolazione leggera della cute che procede dalla testa ai piedi e ha effetto negli strati più profondi del tessuto muscolare. Sebbene il contatto sia dolce e leggero le reazioni di distensione sono infatti molto forti e questo permette di adoperarlo con i bambini, le donne incinte e le persone in stato di stress e di shock.

L'obiettivo del massaggio bioenergetico è quello di ripristinare il ritmo vitale.

*Associazione culturale "Acqua e Fuoco"
Via del Carroccio 14
Tel. 0699702768
Nicoletta cell. 339 2734063*

Lo studio di Psicologia e Psicoterapia effettua:

*consulenze
psicoterapie individuali
sostegno psicologico
corsi di arteterapia
tecniche di rilassamento*



La pianura della Crau, olio su tela, 73 x 92 cm,
1888, Van Gogh Museum, Amsterdam

AUGURO UN SERENO NATALE A TUTTI GLI AMICI, I COLLABORATORI E I RICERCATORI DI VERITA'.

PER IL 2009 VI CONSIGLIO UNA MEDICINA DELL'ANIMA: LA LETTURA DELLA BHAGAVAD-GITA

"COLUI CHE NON E' MAI CAUSA DI DIFFICOLTA' PER ALTRI E DAGLI ALTRI
NON E' MAI TURBATO, CHE E' EQUANIME NELLA GIOIA E NEL DOLORE, NELLA
PAURA E NELL'ANSIA, MI E' MOLTO CARO"

(Baghavad-gita, cap. 12; shloka 15)

