

## **Conoscere l'eroe che è in noi.**

### **Viaggio all'interno di noi stessi attraverso gli archetipi della vita.**

Ed ecco come promesso il i vostri disegni, i vostri colori...

Cosa è avvenuto e cosa è successo durante il fine settimana del corso? Cosa è avvenuto? E' avvenuto l' Incontro. L'incontro tra persone, tra colori, emozioni... Persone che per curiosità, per aggiornamento, per voglia di conoscersi in modo diverso si sono incontrate e insieme hanno giocato, hanno riso, hanno pianto, hanno colorato, hanno ri-trovato il loro bambino interiore e con lui si sono conosciuti...

E' avvenuto l'incontro con i propri temi simbolici e l'esito è stato quello di una grande partecipazione emotiva, sono emerse immagini legate al sole, alla terra, all'acqua all'aria, ognuno è andato ad abitare il suo luogo interiore, ed ognuno si è presentato con le sue bellezze, regalandoci, magie e sensazioni. Tutti alla ricerca delle proprie origini e nell'affermazione della propria unicità.

Ognuno è arrivato con la sua fantasia, e con il suo nome d'arte...

E così, chi trasportato dal vento, lasciandosi andare con leggerezza, chi con l'energia del bosco, chi usando le proprie alette colorate, chi in braccio ad un Angelo, qualcuno con il teletrasporto, chi dentro a una bolla, saltando, oppure con l'aquila, chi grazie ad una saetta, rotolando dentro una palla, chi in compagnia di una bambina, o grazie ad un'onda, o infine anche leggendo...è arrivato.

E con la mano sinistra siamo andati a ri-svegliare la nostra creatività, e attraverso il gesto analogica, il gesto lasciato libero della propria mano, siamo entrati in contatto con il nostro Io più profondo

E così dall'emozione forte e decisa, a volte nascosta, della nostra mano sinistra ecco che abbiamo trovato una lacrima,

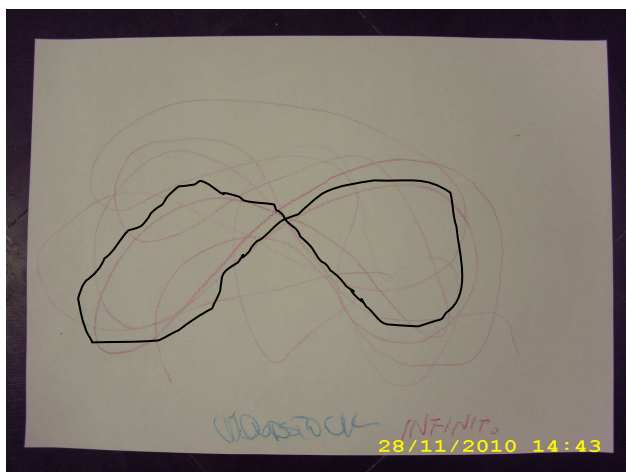


una donna, che nella sua tempesta interiore a volte pare sorrida, altre volte appare triste, e pare non saper di possedere delle ali...



(nel caso in cui non riuscite a vedere la donna che sorride o è triste fatmi sapere che ve la mostrerò...)

in altri troviamo il simbolo dell'infinito...



Ognuno si scopre e si riscopre...



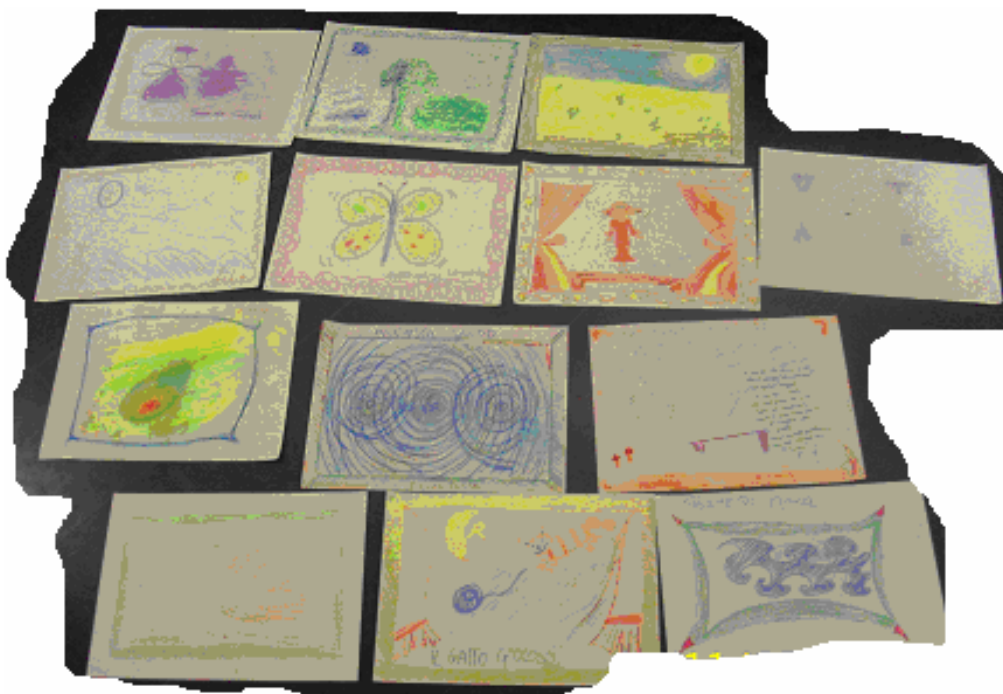
Con la mano destra siamo andati poi a ri-vedere ciò che la mano sinistra ha mostrato, per portarlo nel presente, per poterlo vedere e per poter unire in armonio, il cuore e la testa...ed ecco che abbiamo dato vita alla danza



e al gioco



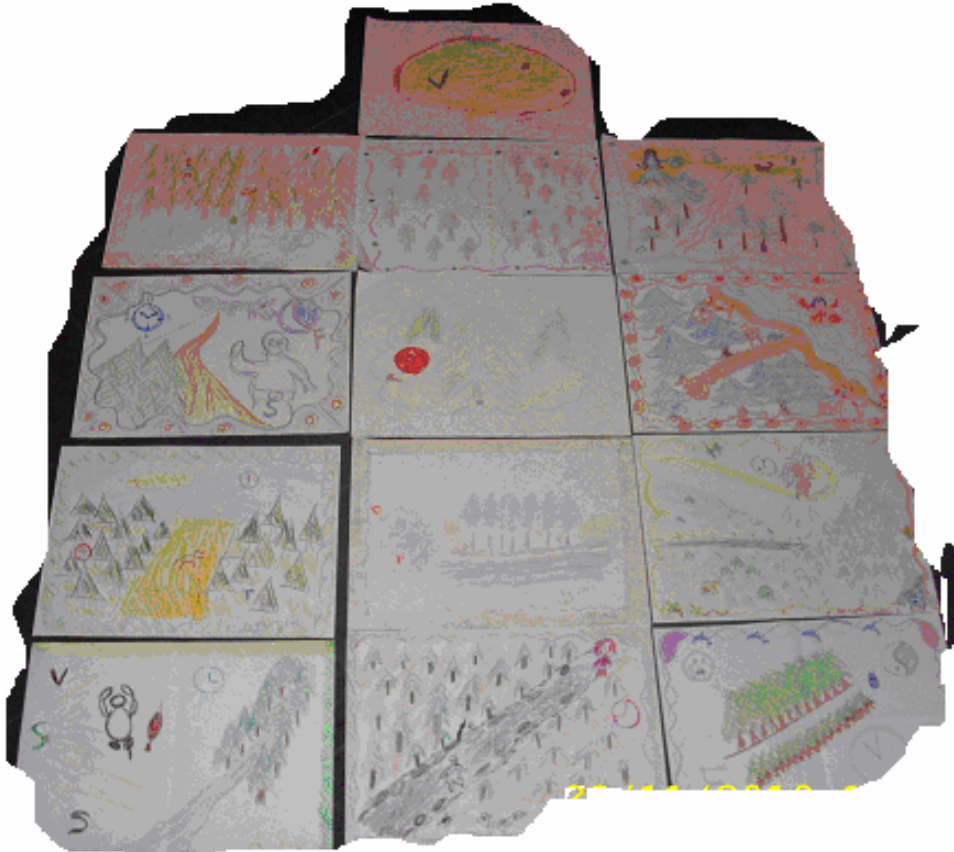
e a mille colori.....



Dopo i disegni ognuno si è presentato, camminando con calma, incontrandosi e guardandosi negli occhi, fermi uno di fronte all'altro, dicendo il proprio nome, e sentendolo risuonare negli occhi dell'altro, presentando così noi stessi, con le paure e le speranze, la gioia o la tristezza, la rabbia o l'amarezza che ci appartengono, presenti in quel momento, in quello che ero il momento presente.

Insieme ci ritroviamo poi in un bosco di pini, ognuno nel suo bosco, alla ricerca dello scarabeo e della nostra intuizione. Nel bosco abbiamo trovato le nostre ferite, le abbiamo viste e prese in braccio, le abbiamo ascoltate, le abbiamo coccolate e ci siamo presi cura dolcemente di loro, con amore, per far uscire dalla piega del dolore la speranza, e trovare il nostro scarabeo simbolo dello splendore vitale e della ri-nascita....

## Il bosco dei pini



Usciti dal bosco il nostro cammino è andato avanti, e ci siamo diretti verso un sentiero: il sentiero della trasformazione. In questo sentiero ognuno è andato a prendersi cura della Signora Popò, della propria immondizia, per vederne le risorse, perché fonte di vita, e in questo viaggio abbiamo scoperto come anche i nostri antenati nei momenti difficili andassero a concimare la terra entrando in contatto con la morte e la rinascita, con la fine e l'inizio.

E così ognuno di noi è andato a disegnare la propria popò, che insieme alle altre in un terreno comune come concime ha nutrito la terra.



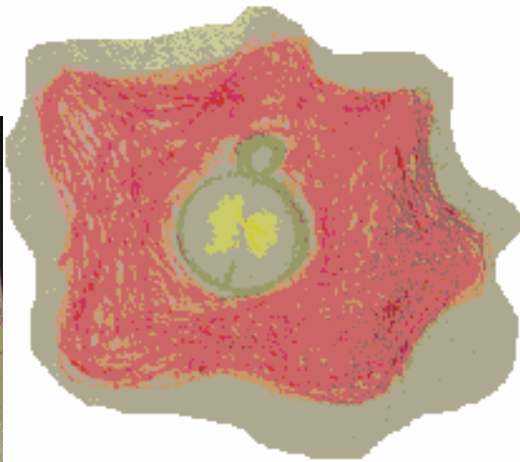
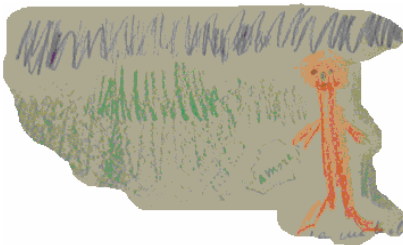
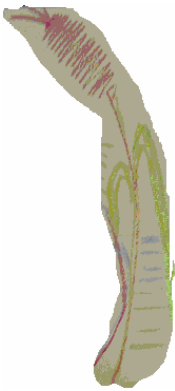
E qualcosa è nato.....



.... Sono nati fiori, frutti, alberi... la natura si è ri-svegliata, un giardino è nato pieno di vita, insieme ma ognuno con la sua unicità con il suo compito: scaldare, nutrire, accogliere.....

Ed infine dopo aver giocato e festeggiato per questo giardino, correndo per prendere un autobus immaginario, giocando con gli occhi aperti e con gli occhi chiusi, formando gruppi per proteggere i nostri tesori... abbiamo incontrato Cappuccetto Rosso... che ci ha commosso, ma ci ha donato qualcosa di bello unico e speciale, prezioso..

ed ecco i suoi doni...



Con questi doni ci siamo salutati con nuove sapienze ed emozioni, abbracciandoci con uno sguardo, ed augurandoci buona vita.

E anche questo racconto si chiude, e inizia il suo saluto; come ogni cosa vi è un inizio ed una fine, sono facce di una stessa medaglia, opposti che hanno bisogno l'uno dell'altro, perché non c'è inizio senza fine, e non c'è conoscenza e crescita senza errore, senza cammino, senza inizio e senza fine...

Osho ci dice: "Devi scoprire cosa puoi e non puoi fare: non tutti possono fare tutto! Devi ricercare e trovare il tuo destino. Devi brancolare nel buio, lo so; non è affatto chiaro ed evidente quale sia il tuo destino, ma così è la vita. Ed è un bene che ciascuno lo debba cercare: proprio in quella ricerca, cresce qualcosa".

" Ciò che tutti noi desideravamo da bambini era essere amati e accettati così come eravamo, e non quando fossimo diventati più alti o più magri o più carini ... ed è ciò che desideriamo ancora oggi ... ma che non avremo dagli altri finchè non ce lo saremo dati da soli ...."

L.L.Hay

Per accogliere la nostra parte bambina dobbiamo lasciar spazio sia alle nostre emozioni, sia alla nostra volontà , permettendoci di attuare i nostri bisogni per questo....

.....DA OGGI IN POI

- Scelgo me stessa/o e mi prendo cura di me
- Mi stimo e mi tratto bene
- Riconosco il mio valore
- Non devo far nulla di speciale per essere amata/o, se non amarmi ed essere me stessa/o
- Mi rispetto

- Non permetterò più a nessuno di maltrattarmi
- Esprimo le mie emozioni
- Stabilisco dei confini
- Mi libero sia dai sensi di colpa sia dal senso di vergogna
- Mi sbarazzo della Vittima e del Salvatore che sono dentro di me
- Lascio agli altri la loro libertà
- Mi prendo il tempo necessario per godermi di più la vita
- Mi concedo il tempo di cui ho bisogno
- Sperimento la felicità ogni giorno

E se vi viene in mente qualcosa di altro aggiungete .... aggiungete .....

Grazie a tutti voi per la calorosa partecipazione, ma soprattutto grazie per la ricchezza di immagini e di emozioni che ognuno di voi ha portato e suscitato.

Un caldo abbraccio ed un saluto affettuoso. Buon proseguimento

Stefania

## Bibliografia

"La fiaba come risveglio dell'intuizione" M. G. Dal porto, A. Bermolen

"L'eroe dentro di noi" C. S. Pearson

"Le emozioni ferite" E. Borgna

"La sindrome degli antenati" A. Schützenberger

"Intelligenza emotiva" D. Goleman

"Bioenergetica" Lowen

"Senza radici non si vola" B. Ulsamer

I testi sopra indicati sono per approfondire temi quali bioenergetica, emozioni... ma abbastanza teorici. I successivi sono quelli che consiglio come viaggio verso se stessi.

"Lascia che ti racconti", "Raccontami" e "Le tre domande della felicità" di J. Bucay

"La principessa che credeva nelle favole" e "Il cavaliere che aveva un peso sul cuore" di Marcia Grad Powers

"L'ultima riga delle favole" M. Granellini

"Quando la vita si illumina" Serdar Özkan

"Il bambino di noè" e "Oscar e la dama in rosa" di Eric-Emmanuel Schmitt

"Il piccolo principe"

Per chi volesse andare oltre, interessanti sono i libri di Alejandro Jodorowsky ad esempio "Cabaret mistico", ma tutti sono interessanti. Infine non posso non mettere e non consigliare i fumetti di Calvin and Hobbes, bellissimi! Li trovate però nelle librerie come Feltrinelli, Asso libri. Sono fumetti che risvegliano il sorriso e il piacere della leggerezza anche nella riflessione e nel pensiero.

Buona lettura!!!

