

SEMINARIO RESIDENZIALE DI RESPIRO INTEGRATO

20 – 21 maggio 2023

MONTEVASO (PI)

LEONARDO COPPO, CARLA SAMORÉ

La respirazione è una delle colonne portanti del Respiro Integrato, che ne sostiene l'esperienza. La respirazione è un processo cellulare fondamentale. Tutto ciò che è vivo respira. La Terra respira (Ipotesi Gaia). Respirare al di là del limite cellulare, di una realtà data e definita, permette di immergersi nella complessa rete della vita.



Affacciarsi e varcare la soglia che separa gli stati ordinari di coscienza da quelli non ordinari è un'opportunità. Ci offre la possibilità di allargare la nostra percezione, così da scorgere sottili realtà, preziose perché parte della vita e altrimenti poco sondabili. Realtà che con la sola esperienza ordinaria, spesso contratta in ritmi incalzanti o sovrastimolata da immagini e suoni rischiamo di non cogliere, non accorgerci nemmeno che esistono. Ecco che allora varcare la soglia diventa vitale per l'apertura a connessioni e contatti con un altrove che restituisce spazio e dignità all'invisibile e ci rende parte vivente di un mondo più ampio.

“Il Respiro Integrato che pratichiamo utilizza alcuni strumenti tecnici della Respirazione Olotropica che a sua volta li ha ereditati dalla psicoterapia psicotropica sviluppatasi negli anni '60 a Praga. Adotta una mappa delle esperienze psichiche che tiene conto delle scoperte di teorici e maestri di diverse scuole di pensiero. Partendo da un approccio non monarchico, monoteista e monocentrico, ma da una visione e un'intenzione plurale, pluricentrica, possiamo immaginare, per tutti quelli che attraversano la soglia, una molteplicità di destini possibili, di compiti, missioni, progetti diversi.” (Schiudere Soglie Piero Coppo Laura Girelli, 2013 Milano Ed. Colibri).

PROGRAMMA:

Sabato 20 maggio mattina: arrivo e accoglienza

13:30 ritrovo in sala: presentazione e introduzione

14:30 prima sessione di R.I.

20:00 cena

Domenica 21 maggio

07:00 colazione

08:00 seconda sessione di R.I.

13:30 pranzo e conclusione.

Al Teatro e fattoria didattica del Montevaso – Strada prov 48 del Montevaso, Km 17,5 - Chianni (Pi).

Info: Carla Samoré carlasamore@hotmail.com