

Spazio
culturale
temporaneo
PROPOSTA
PER
L'ESTATE

**CORSO DI ESPRESSIONE CREATIVA
IN TRE PARTI**

**CON INIZIO IL 9
LUGLIO**

PRIMA PARTE

**LUNEDÌ 9 MERCOLEDÌ 11 VENERDÌ
13**

SECONDA PARTE

**LUNEDÌ 16 MERCOLEDÌ 18 VENERDÌ
20**

TERZA PARTE

**LUNEDÌ 23 MERCOLEDÌ 25 VENERDÌ
27**

Più vivo questo corpo e più mi rendo conto dell'importanza di ascoltarlo e di comunicare con esso.

Studio ormai da decenni la tecnica della percussione e continuamente scoperto, indirizzandomi in posti sconosciuti, elementi che mi conducono sempre più verso la "Vibrazione": concentrazione, controllo del corpo, ascolto della respirazione, aumento della sensibilità, rilassamento, energia, entusiasmo, positività, divertimento.

Ascolta a fondo il corpo fino a sentire la sua

vibrazione, ti accompagna il suono del GONG.

Il gong è uno strumento INCREDIBILE! se lo ascolti bene ti parla, se non lo ascolti il suo suono è talmente denso di potenza ed energia che ti avvolge nelle sue vibrazioni, se lo rifiuti perché ti dà fastidio lui ti apre e ti libera dalle paure (non è una bacchetta magica...) è un po' come assistere ad una eruzione vulcanica.

(...)"Il Gong è uno strumento antico, il suo suono OM veniva diffuso sulla Terra già nel 3500 a.c. OM è la forza cosmica vibrante, che ci circonda. Il suono del gong è la manifestazione dell'OM o AUM (all'inizio) sulla Terra. Il Gong è lo strumento musicale più risonante. Viene chiamato anche la macchina del potere guaritore. Il suo suono olistico - pura energia cosmica crea un campo sonoro nel quale vibra ogni cellula e ringiovanisce tutto il corpo, che diventa superconduttore. Il suono del Gong trasforma rapidamente e profondamente ogni tipo di blocco psicofisico. Ascoltando il Gong si perde il senso del fisico, della gravità e del tempo; si acquistano esperienze spirituali profonde, la consapevolezza dell'esistenza della coscienza senza corpo. Il suono di Gong ci apre all'estasi dell'unità e pienezza dell'energia vitale e ci libera dalla paura della morte."

Usando il gong con i bambini noto la forza delle sue vibrazioni. Ho visto bambini passare da momenti di agitazione a calma dopo aver

suonato il gong per 10 minuti, poi anche il contrario, bambini stanchi che si attivano e cambiano faccia. La magia sta anche nel fatto che se tu suoni il gong quello che fai sei tu con il tuo movimento e il suono è tuo! se parli di fronte al gong senti il riflesso sonoro della tua voce.

Lo svolgimento dei tre giorni settimanali:

3 argomenti

dalle 8:30 alle 9:00

1° ascolto delle vibrazioni del gong e cercare la risposta nel corpo con l'obiettivo di lasciarsi cullare dalle onde creando suggestioni mentali.

dalle 9:00 alle 10.00

2° ricariche energetiche (rilettura sonora degli esercizi di Paramahansa Yogananda), respirazioni sonore accompagnate da visualizzazioni con l'obiettivo di aumentare la carica energetica e le potenzialità creative che risiedono in te.

dalle 10:00 alle 11:00

3° cercare il ritmo del corpo con esercizi di ascolto e improvvisazione immaginosa, con l'obiettivo di aumentare la percezione del presente attraverso la sensazione corporea.

VENERDÌ 27 LUGLIO dalle ore 18:00

APERITIVO con VINI BIODINAMICI E

STUZZICHINI VEGANI

partecipazione al corso Fr. 200.-

**partecipazione per settimana Fr.
75.-**

**partecipazione per un giorno Fr.
30.-**

tanti saluti.

Ivano