

***MAPPA DELL' ESSERE***  
***VIAGGIO AL TUO MONDO INTERIORE***

***Enrica Tifatino***

***Gustavo Plafnik***

*Indice*

*Note preliminari:* Pg. 9

*Prologo:* Pg. 13

*Introduzione:* Pg. 15

*Arte e Terapia:* Pg. 17

*DAM: Danza, Arte e Musicoterapia per il Benessere:* Pg. 22

Capitolo I: Pg. 32

*Como arriviamo a sentirci persi*

*Il Dubbio*

*Il Mappa dell'Essere*

Capitolo II: Pg. 39

*I 4 Piani o le 4 Dimensioni che formano l'Essere*

*Similitudini e Differenze*

*Sincronicità*

Capitolo III: Pg. 46

*Il Piano Emozionale*

*Imparare a riconoscere le Emozioni*

Capitolo IV:	Pg. 52
<i>Il Piano Mentale</i>	
<i>Identificazione dei pensieri positivi e negativi</i>	
<i>Cosciente e Incosciente</i>	
Capitolo V:	Pg. 60
<i>Lo Spirito o Anima</i>	
<i>La nostra Essenza. Le nostre credenze</i>	
<i>Onestá Morale vs Auto-inganno</i>	
<i>La armonía Spirituale</i>	
<i>Come evitare cadere nel dogma</i>	
Capitolo VI:	Pg. 67
<i>Come prendersi cura del Piano Fisico attraverso gli altri piani</i>	
Capitolo VII:	Pg. 75
<i>La relazione Mente-Cuore, la dinamo generatrice della nostra energía</i>	
<i>Il Silenzio Mentale</i>	
<i>Lo Stato di recettività</i>	
Capitolo VIII:	Pg. 82
<i>Vivere realmente nel presente</i>	
<i>Come arrivare allo stato di Piena Coscienza</i>	
<i>Cómo generare empatia</i>	

Capitolo IX:	Pg. 88
<i>Il coraggio dell'Accettazione</i>	
<i>Chi sono</i>	
<i>Il giudizio della Compassione</i>	
Capitolo X:	Pg. 94
<i>La Saggezza di Valorarci</i>	
<i>Il Vero Cambio</i>	
Capitolo XI:	Pg. 99
<i>L'Essere Cosciente</i>	
<i>Intelligenza Emozionale</i>	
<i>Dirigere il timone della nostra vita</i>	
Capitolo XII:	Pg. 106
<i>Chi voglio Essere</i>	
<i>Realizzare i nostri Sogni</i>	

## **Cosmovisione**

*“Per comprenderé la nostra visione, devi sapere come Ti vediamo. Solo allora potrai capire il ciclo naturale, il piano cosmico nel quale abbiamo vissuto, gli insegnamenti che ci arrivavano dai nostri padri e nostri nonni...”*

*Prima di tutto devi capire que esistono due visioni, due forme di concepire l'esistenza. Il mondo Occidentale parte da un ragionamento astratto. Questo é il risultato dell'abbandono nel quale vivono, dove il materialismo é solo un paliativo nell'istante di separazione con la natura. Quando costruirono le grandi città senza intergrarle nella natura si ammalarono di possessione. Gli uomini cominciarono a credere che erano i padroni della terra. Dopo crearono distinte dottrine religiose che al trasformarsi in semplici imposizioni dogmatiche persero la loro essenza e si convertirono in strumento di dominazione di massa.*

*Oggi giocano a essere Dei aiutati dell'alta tecnologia. Questo ha portato solo distruzione al pianeta, perché credono di possedere un ordine divino per distruggere y possedere la mente e la vita delle persone. Solo un piccolo gruppo maneggia e traffica con tutta la economia e solo vedono gli altri come numeri, come burattini con una vita utile per la produttività. Per mantenerli così li riducono all'ignoranza dell'Essere, gli fanno credere che sono liberi però vivono in uno stato poliziesco, sotto la pressione di norme e leggi che solo beneficiano a pochi.*

*Come parte di questa manipolazione alcuni si sono rifugiati in un tremendo fondamentalismo religioso, però non arrivano a dare una risposta adeguata. Con questa illusione ci si aspetta accedere a un paradiso nel quale si vivrà in armonia e pace, però sfortunatamente, questo regno non é di questa vita e dobbiamo aspettare la morte per arrivare al benessere e mentre tanto soffrire stoicamente, essere poveri (il ricco difficilmente entrerà nel regno dei Cieli) e accettare a piedi giunti ciò che se le impone.*

*In questo cammino elaborarono concetti e abusarono dell'uso della ragione. Dalla mano della scienza hanno preteso chiarire e dare valore a tutto, ciò che non possono capire o dimostrare é annullato, negato o disprezzato. Durante tutto questo tempo hanno intentato imporre la loro visione, non ascoltando le verità di altre culture.*

*Tutto ciò ha portato ha essere scettici con rispetto a uno stesso. Hanno perso il rumbo e si sono convertiti in vittime della illusione della ragione.*

*Isolandosi dalla natura la paura entrò nelle loro vite. Crearono regole per reggere il comportamento umano che sono un culto alla contraddizione e rompono l'ordine naturale delle cose, in questo sistema l'uomo è passato a essere proprietario della Madre Terra e non viceversa come nella nostra concezione. Secondo la nostra tradizione religiosa hanno dominio su tutti gli essere e le risorse dei nostri fratelli animali e piante. In nome dello sviluppo hanno disposto il destino di tutti ciò che forma parte della creazione. Per la loro tradizione religiosa hanno potere su tutti gli esseri e le risorse del pianeta.*

*Questo disordine ci ha portato a un punto pericoloso, perché il disastro ecologico prodotto della pazzia, la codigia e la inconscienza sembra non avere fine.*

*È così come vi vediamo. Molti dei nostri hanno adottato questa visione e hanno perso il contatto con la tradizione dei nostri antepassati. Ci insegnarono a rispettar e convivere con la natura; la nostra visione indica che siamo parte di una creazione, che abbiamo gli stessi diritti che gli altri esseri di questo pianeta. La saggezza che il Padre ci tramandó è quello di rispettarci, la nostra visione è quella di un ordine naturale.”*

*Don Isidro  
Sabio Maya*

## ***Il vero cammino***

*Il vero Cammino, la essenza del Cammino, non é difficile, però non dobbiamo odiare o smettere di amare.*

*Se non odiamo e non smettiamo di amare, il Cammino appare chiaramente, come la entrata di una caverna nell'alto della montagna.*

*Se si crea una differenza dello spessore di un atomo, già é una distanza infinita che separa il cielo dalla terra.*

*Per svegliarsi Qui e Ora, dobbiamo liberarci dal vero e dal falso.*

*Quando il vero e il falso combattono, lo spirito si incontra malato.*

*Se non conosciamo la profondità dell'origine, la coscienza termina.*

*Il vero Cammino é come il como infinito, niente gli manca e niente gli é superfluo.*

*Se dipendiamo dal guadagno o dalla perdita allora non siamo liberi.*

*Non corriamo dietro ai fenomeni, non ci lasciamo andare al vuoto.*

*Se il nostro Spirito si mantiene tranquillo, in calma, nella sua condizione originale, svanisce naturalmente, spontaneamente, come il sogno.*

*Shin Jin Mei. Maestro Sozan. Año 606 D.C.*

## *Note preliminari*

*“Il camino del cielo é  
Sapere vincere senza combattere,  
Rispondere senza parlare,  
Attrarre senza chiamare,  
E attuare senza agitarsi.”*

Lao Tseu - (Cap. 73 del *Dào Dé Jing*)

Quando viaggiai in Africa, non sapevo ciò che questo continente mi stava riservando. Non solo mi aprirono la porta delle loro case, insegnandomi le loro tradizioni y la loro cultura. Però, piú di qualsiasi altra cosa, mi insegnarono a vedere la vita con occhi differenti e apprezzare in ogni momento tutto ciò che ci sta intorno.

Un popolo, l'africano, che nonostante la sofferenza quotidiana per mancanza di acqua o di cibo, obbligato a vivere nella povertá al quale Occidente lo ha somnesso, é molto piú ricco di ciò che si possa pensare. Una ricchezza che va al di lá dei beni materiali e che ti insegna a vivere con il poco che hai e rendere grazie por ciò che si possiede.

*“Il dono piú grande che possiamo fare agli altri  
non é compartiré con loro la nostra ricchezza, se non fargli scoprire la propia..”*

Disraeli

Una ricchezza che non conservano per loro stessi, ma che condividono con gli altri, dando lezione di quanto si possa dare per quanto sembra che no si possiede nulla.

Per ringraziare questa caldo benvenuto, durante il mio soggiorno in uno sperduto paese vicino alla città di San Luis, in Senegal, improvvisai una piccola scuola per insegnare



qualcosa a alcuni bambini che non si potevano permettere arrivare alla scuola della città piú vicina. Costruire una “scuola” non fu difficile. I senegalesi erano abituati a costruire capanne con semplici canne di bambú e aste di legno. In un paio di settimane la improvvisata aula era pronta per accogliere bambini tra i 4 e i 12 anni.

La parte difficile, soprattutto all’inizio, fu incontrare un’idioma o una via di comunicazione per potere iniziare una relazione con quei bambini. Ero lí per aiutare e non sapevo come. Non parlavo francese, né il *wolof*, la lingua nativa, e meno il *soninké*, dialetto típico del popolo.

Dopo molti sforzi e vari fallimenti, un giorno mi venne un’idea e pensai che forse l’Arte poteva aiutarmi in questa difficile situazione. Almeno mi avrebbe permesso comunicarmi con questi bambini.

Attraverso un linguaggio, che non aveva bisogno di un’idioma comune, i nostri incontri iniziavano e terminavano con dipinti, danze o música...

Quella esperienza mi insegnó che sempre, se vuoi, puoi incontrare una forma per cambiare e per esprimerti.

“Per potere cambiare é necesario Accettare!”

## *Preambolo*

Crediamo in:

La necessità del Pensiero Libero per forgiare l'Essere

La Pratica di credenze individuali Non Dogmatiche per templare lo spirito

Crediamo nell'Armonia unica della Natura, e proviamo a riprodurla, cercando spazi e ambiti che permettano ai partecipanti contattare con la propria essenza e ri-scoprirsi

Crediamo che tutte le Arti siano il miglior sistema di comunicazioni con Uno Stesso

Crediamo che le Terapie Creative con le quali lavoriamo permettono che il proceso di Auto-Conoscenza non si trasformi in un labirinto invasivo e traumatico

Crediamo che per aiutare il pianeta, prima dobbiamo aiutare l'essere umano

Crediamo che ci sia un momento per tutto, però crediamo anche che è ora il momento di passare all'Azione

Crediamo nell'evoluzione e che, in tempi di inquietudine, l'unico camino è il Cambio e la Crescita Individuale che propizino lo sviluppo di un Cosciente Collettivo

Crediamo nell'uguaglianza e che tutti siamo capaci per ascendere a livelli superiori di conoscenza e dell'Essere

Per questo abbiamo disegnato un sistema composto per Laboratori che permettono alle persone di nutrirsi della conoscenza necessaria per evolvere come esseri umani

## *É necessario*

*“É necessario comprendere l’uomo, il canto e il volo dell’uccello, la felicità dell’essere libero, senza mai cadere nell’abismo.*

*É necessario ritornare a ridere come bambini, odorare i fiori al mattino, passeggiare per l’erba.*

*É necessario respirare l’aria fresca, l’odore delle rose, il sapore dei corpi nudi.*

*É necessario intercettare il movimento delle fiamme nel vento, dei grandi glaciali del nord, delle palme dentro le oasi del sud.*

*É necessario il rumore per apprezzare il silenzio, il deserto per ascoltare la luna.*

*É necessario la danza delle acque, dei torrenti e dei fiumi. É necessario l’alternarsi delle stagioni.*

*É necessario il sole, come la pioggia. É necessario il movimento ondulatorio delle maree, sentiré circolare il flusso nei fiori, percepire crescere dentro di uno la vita.”*

*François Malkovsky*

## *Prologo*

Quando sognammo il concetto dei Laboratori DAM, unendo tecniche di Danzaterapia, Arteterapia e Musicoterapia, e cominciammo a lavorare al progetto, a disegnarlo, capimmo che questa Struttura che ci forma come Individui, aveva bisogno di un Mappa per essere percorso.

Il nostro Interiore é un paesaggio bello e enorme, però senza bussola, può sembrarci temeroso e solitario a volte.

Quanto più ci addentravamo in ogni taller dei Laboratori DAM, la comprensione di questa necessità andava progressivamente in aumento.

Allo stesso tempo, la realtà ci metteva di fronte gli stessi avvenimenti che ci accompagnavano nella nostra rutina.

Concetti come ipoteca, trastorni psicologici, contaminazione, crisi economica, pago di interessi bancari, disoccupazione, odio razziale, discriminazione, guerra, assassinati, pederastia ecclesiastica, fondamentalismo, assenza dello stato di diritto, genocidio, etc., son idee nuove.

Messe al mondo nei “tempi moderni” della nostra civilizzazione. Il suo significato, in alcuni sensi ci limita.

In contrapposizione, la idea di questa Guida Ontologica o Mappa dell’Essere, ci portava alla mente parole che rompevano con le limitazioni e ci mostravano una prospettiva infinita e allo stesso tempo liberatrice.

In qualche maniera, i diversi concetti che tratteremo in questa guida sembrano trainare un significato millenario, profondo e quasi dimenticato. Parole come Armonia, Equilibrio, Coscienza, Onestá Morale, Accettazione, Recettività, Spirito... significano idee profonde, ancestrali.

Lontani dal volere essere un manuale scientifico, pieno di tecnicismi e di difficile

comprensione, questa Guida Ontologica vuole essere un aiuto reale per apportare con pragmatismo Armonia e Equilibrio alla nostra vita reale.

É per questo che a propósito utilizziamo in questa Mappa, un linguaggio piano, limitato a saziare la necessità di conoscenza oggettiva e semplice.

Non vogliamo influire. Perché già abbastanza influenzati viviamo.

Semplicemente vogliamo riesplorare qualcosa che GIÁ fu esposto, però che sembra che si dimenticó con il tempo.

Qualcosa che crediamo che tutti dovremmo conoscere.

()

Ovviamente i risultati delle attività di questa Mappa sarebbero piú soddisfacenti se contemporaneamente al leggerli si assistesse presencialmente a un Laboratorio DAM. Sappiamo che questo non é sempre possibile. Siamo convinti che la esperienza vissuta faciliti il Cambio.

Peró confermiamo che ogni lettore utilizzerá questa guida con disciplina non usandola come un “semplice libro di autoaiuto”, se non come una vera Mappa per incontrare il cammino verso Uno Stesso.

¡Benvenuto a questo meraviglioso viaggio al centro del tuo Mondo Interiore!

## ***Introduzione***

### **1. Arte e Terapia: strumenti di Benessere e Crescita Personale**

La parola arte proviene da un antico vocabolo di origen pre-ellenico (“*artao*”), che significava “ció che deve essere unito” o “qualcosa che une”. Allora seguendo il significato originale di questa parola, l'Arte potrebbe essere tutto ciò che unisce le parti separate.

Peró, a que tipo di arte ci riferiamo? Principalmente al Arte che unisce il creatore con la sua opera, con lui stesso e con tutto ciò che accede a ella stessa. In questo modo l'Arte potrebbe comprendersi come una via di comunicazione che segue modelli alquanto particolari dipendendo al tipo di opera a cui ci riferiamo. Per esempio: nella musica sarebbe il suono, nella pittura, i materiali per dipingere, nella danza il movimento.... ecc.

Peró nell'opera d'arte risiede anche la storia, la religione, la economia, la politica, il momento culturale, quello istituzionale... Si potrebbe dire che l'arte é un testimone che rende luce sulle differenti epoche dell'uomo.

É certo che in alcuni artista non esiste questo vincolo sociale, però l'uomo non può scappare dal suo intorno culturale dentro del quale va crescendo. Ci sono esempi nella Storia dell'Arte, in cui si studia la traiettoria di molti artista che si sommersero tanto nella propria interiorità, che il messaggio che trasmisero fu la loro stessa intimità, le loro singolari caratteristiche. Questo vincolo con la interiorità lo ritroviamo anche nella letteratura, la música, ecc.

La fantasia a cui ci riferiamo nell'arte contiene la sua parte cosciente e la sua parte incosciente e, entrambi, legati íntimamente alla tecnica sulla quale qualsiasi opera d'arte si sostiene, siccome senza quest'ultima non si potrebbe comporre l'opera e questa non acquisterebbe il suo “status”.

L'arte é una necesiità e ne esistono molte forme, non solo l'arte plastica che viene a tutti alla mente quando parliamo o ci riferiamo a questo concetto. Alcuni esempi sono l'arte della comunicazione, l'arte di mantenere la pace, dei valori etici e morali. E

qualsiasi tipo di arte cade spesso in un scuro abismo. Sen'altro tutti e ognuno di noi può trasformare la sua vita in “qualcosa” creativo, usandola a nostro servizio e per gli altri. Per questo si potrebbe dire che l'arte sta al servizio della stessa vita.

La relazione tra l'arte e i processi di internalizzazione umana costituiscono uno degli istinti più antichi e questa interdipendenza profonda é ciò che dava significato all'origine della saggezza, soprattutto in quelle scienze, come la psicologia, che includono il vasto campo dell' Umanità.

La Psicologia dell'arte é un campo in piena espansione, che sta portando una gran varietà di conoscenze significative, tra le quali la relazione tra l'arte e le psicopatologia, le differenti personalità, i differenti comportamenti, ecc.

L'arte é un componente (indispensabile) delle differenti culture, é l'arte che da il passo a investigare la relazione tra questa e il componente sociale, permettendo analizzare differenti epoche storiche e i problema ad esse inerenti, già che l'arte é tanto necessario come i vincoli sociali e i processi di soggettivazione.

## *Arte e Terapia*

Nel nostro secolo sono sempre di piú i professionisti che hanno potuto verificare gli effetti positivi dell'arte, tanto a livello individuale che grupppale.

L'arte libera la soggettività della persona, aiuta l'incosciente a farsi cosciente e si può utilizzare per una quantità enorme di differenti obiettivi. La sensibilità artistica permette alla persona esprimersi così com'è.

Definiamo Arte-Terapia tutte quelle tecniche psicoterapeutiche che utilizzano qualsiasi espressione artistica come mediazione. Nelle Terapie Creative incontriamo: Arteterapia (arte plastica), danzaterapia (danza e movimento), musicoterapia (musica e suono), psicodramma (teatro e gesto)...

Le Terapie Creative partono dalla base che ogni individuo è artista e negano completamente il classico mito dell'artista come un genio che vive fuori dei limiti della normalità e del suo tempo.

Lo studio della relazione tra Arte e Psicologia si basa in obiettivi come stimolare, investigare e sperimentare i processi creativi. Si utilizzano come un dispositivo pedagogico con cui ci è possibile produrre nuove risorse che ci offrano l'accesso a una grande diversità di pratiche. L'obiettivo è quello di recuperare un piacere estetico che otteniamo attraverso la scoperta e la possibilità di comprenderé la soggettività de una forma distinta.

Tutte le tecniche che mettono in relazione l'Arte e la Psicologia implicano una forma di vedere, percepire e ascoltare, di comunicarsi... che solo risulta possibile alle persone aperte, riferendoci alla sensibilità, alla creatività e all'immaginazione estetica che nascono dalla sofferenza psichica e sociale. Così si utilizza la creatività umana per affrontare e superare il dolore, però anche per estrarre da quest'ultimo una nuova forma di creare. Non si vogliono incontrare nuovi modelli, si trata invece di aprire nuovi cammini verso ciò che risulta complicato, senza dimenticare l'apetto essenziale dell'esperienza vitale.

L'arte, visto la sua similitudine e la relazione che inconsciamente facciamo con il gioco, permette la relazione tra l'interno e l'esterno della persona, evocando e trasformando ciò che è traumatico.



### ✓ **La storia ci informa dei benefici dell'arte**

Se facciamo un percorso storico, sappiamo che nell'antichità classica, già si conoscevano le proprietà terapeutiche dell'arte e i benefici della sua pratica per dare nuovamente l'equilibrio all'essere umano. Il collegamento tra l'esposizione all'arte (specificamente alle opere chiamate Belle Arti) e lo stato dell'anima e il corpo non passò inavvertito ai pensatori greci a partire da epoche antiche. In questo sono d'accordo gli elleni, come numerose culture premoderne, la cui organizzazione concettuale dei distinti fenomeni che compongono la realtà può considerarsi Olistica: gli individui formano parte di un sistema più grande e, qualsiasi rottura dell'armonia tra il micro e il macro cosmo ha come conseguenza l'apparizione della malattia manifestata nei suoi diversi sintomi. Per recuperare o conservare questo Equilibrio (e in conseguenza la salute) uno tra i metodi accettati era la risorsa delle Belle Arti come terapia.

Anche se, fu solo durante la Seconda Guerra Mondiale che si iniziò a considerare l'arte come una forma di trattamento terapeutico. Questo cambio si generò, in parte, grazie all'esperienza di Adrian Hill, un'artista che mentre era in convalescenza in un ospedale psichiatrico, liberava la sua nostalgia e le sue angustie dipingendo. Cominciò a condividere con altri malati gli effetti confortanti che esercitava l'attività creativa..

Lavori e investigazioni sul tema si succedettero a partire da questo momento e bisogna risaltare il lavoro della nord americana Edith Kramer, come una tra le pioniere che sistematizzò l'arte come terapia o Margaret Naumburg, che nel 1915 fondò la scuola progressista Walden a New York; fu qui che mise in pratica la idea dell'espressione artistica spontanea, avvicinando il bambino all'apprendimento intellettuale, affermando che si doveva realizzare un imminente riordinamento del sistema educativo.

La pratica dell'arte come terapia si sta lentamente professionalizzando in tutti i paesi. Esiste un interesse crescente e si osserva una maggiore divulgazione di questa disciplina, si stanno incominciando a conoscere le virtù dell'arte tanto per migliorare la vita di un paziente, così come per affrontare una malattia, controllare lo stress, servire come strumento di aiuto e espressione per quei bambini o adolescenti conflittivi o con necessità speciali.

Questo tipo di terapia viene calunniata dai difensori della medicina tradizionale basata nei metodi scientifici. Senz'altro, da tempi immemorabili, si conoscono gli effetti benefici di tecniche millenarie come la meditazione, che lavora sul lóbulo temporale del cervello che permette ai sentimenti e le emozioni positive di potenziarsi, riducendo così i livelli di ansiet .

### ✓ **Che qualit  permettono all'arte di essere terapeutico**

Utilizzare la capacit  artistica per curare malattie, permette contemplare un ventaglio di discipline, unendo gli aspetti della psicoanalisi, la psiquiatria, la pedagogia e la sociologia. Pittura, scultura, danza, scrittura, musica o dramma. L'arte   il riflesso delle tendenze interne della societ  e presenta il campo adatto per lo sviluppo dell'espressione personale e della comunicazione con uno stesso e con gli altri.

Precisamente la terapia attraverso l'arte poggia le sue basi sulla stessa condizione dell'arte, per potere riflettere e predire processi personali e sociale. Si basa sulla capacit  di affrontare questi stessi processi quando esiste alcun tipo di conflitto personale o sociale.

L'arte stimola le capacit  proprie dell'Individuo, sviluppa la sua creativit  e espressione individuale come mezzo per raggiungere la soddisfazione e migliorare personalmente. L'arte permette proiettare i conflitti interiori, per tanto offre la possibilit  di risolverli. Qualsiasi persona   capace di essere creativa perch  questa   un bisogno , un impulso innato all'individuo. Questa possibilit  di creare,   dove si annida il vero potere terapeutico dell'arte. Winnicott diceva che   la creativit  "che fa sentir  che la vita vale la pena". Per Winnicott vivere attraverso la creativit  rende sani.

Alla base dell'arte come terapia incontriamo anche il concetto di *autoespressione* che permette lo sviluppo del concetto dell'Io, cos  come una profonda autoconoscenza.

Permette l'espressione dei nostri sentimenti, emozioni e pensieri dando sicurezza e fiducia in noi stessi e questo   un fattore di grande importanza, perch  sono molti gli squilibri affettivi o mentali che vengono associati, sotto alcun aspetto, alla mancanza di sicurezza in uno stesso. La terapia attraverso l'arte permette cambiare e accettare aspetti di uno stesso che ci impediscono di condurre una vita normale e indipendente.

Quasi tutte le attivit  artistiche possiedono numerose qualit  terapeutiche: soddisfazione, rilassamento, divertimento...

Tutto ci  risulta equilibrante, per  non   l'obiettivo reale delle terapie artistiche. Queste

si occupano di incontrare un linguaggio che permette manifestare ciò che non si può esprimere in un'altra forma e con l'obiettivo di trattare problema psicologici, affettivi o sociale con l'assistenza di un terapeuta artistico. L'importante nella terapia è il processo che utilizza la persona per comunicare su interiorità e questo va oltre l'essenza estetica. Per capire meglio l'aspetto comunicativo dell'arte è necessario parlare dell'aspetto catártico della stessa. Questa catarsi significa la possibilità che ci dà l'arte di essere utilizzata per accedere alla mente, all'inconsciente di una forma che non è controllata per la ragione.

Il significato delle immagini inconscienti non sempre è inteso in una forma completa da parte di chi lo realizza e questo influisce in tali immagini che possono sorgere con maggiore libertà. In definitiva, la attività artistica aggiunge un'informazione molto importante rispetto al nostro mondo interno, che non si vede censurata per la mente consciente.

Essere un membro ben adattato alla società e contribuire a essa in qualche modo, sono gli obiettivi di qualsiasi essere umano e che le terapie artistiche possono aiutare e migliorare.

#### ✓ **Le terapie artistiche utili per tutti**

Le terapie artistiche si dirigono ad una ampia realtà di persone, che si possono beneficiare dei suoi effetti; si dirigono a qualsiasi persona, senza eccezione. Possono aiutare realmente tutti e sono utili per raggiungere il pieno sviluppo e permettere vivere in armonia con se stessi e con gli altri. L'arte come terapia può aiutare a esplorare i sentimenti di quelle persone che soffrono problema psicologici, disequilibri emozionali originati da esperienze dolorose e traumatiche che si ritrovano nascoste nell'inconsciente. Può offrire aiuto a quelle persone con malattie croniche e essere un utile strumento di crescita e benessere personale per quelle persone che non soffrono nessun sintoma però che vogliono migliorare la propria qualità di vita.

Questo linguaggio e altra forma di espressione risultano adeguati per qualsiasi persona, idoneo soprattutto per quelli che possiedono alcuna limitazione o si vedono sprovvisti del linguaggio vero e proprio. Incontrare il mezzo artistico per ogni persona è particolarmente appropriato e benefico.

La espressione libera attraverso attività artistiche aiuta in differenti processi psichici e

psicologici della persona.

Danza, arte e musicoterapia stanno penetrando nel campo della salute pubblica, offrendo strumenti complementari alla moderna medicina. Il corpo di ricerca e investigazione di queste terapie contiene un grande numero di studi in aree differenti come malattie cerebrali, disfunzioni cognitive, problema di psicomotricità, pediatrie, ecc.

Le terapie artistiche sono un importante parte della moderna salute pubblica. Speriamo che la investigazione sarà un giorno riconosciuta offrendo la sua applicazione in ospedali, istituzioni o nella pratica privata.

# ***Laboratorio DAM***

## ***Danza, Arte e Musicoterapia***

Giungiamo alla conclusione che l'Arte, tutta e in tutti i suoi aspetti, migliora notevolmente la vita dell'individuo e, con scopi terapeutici, aiuta a migliorare e rallentare il processo di una malattia.

Come una forma di espressione artistica non esclude l'altra, abbiamo creato il Laboratorio DAM - Danza, Arte e Musicoterapia - metodo elaborato a partire dalle esigenze degli stessi partecipanti.

I Laboratori DAM, sono laboratori multidisciplinari nei quali si applicano indistintamente tecniche di Danzaterapia, Arteterapia e Musicoterapia come unico strumento per guidare e incontrare il cammino verso il Benessere Individuale e la Crescita Personale.

Il DAM vuole offrire gli strumenti per lo sviluppo personale e spirituale dell'Individuo che vuole elevar la sua coscienza a uno stato superiore e vivere in Armonia con uno stesso e con il Pianeta.

Sappiano che la pratica artistica e le terapie creative ci forniscono la possibilità di collegarci con l'incosciente di una forma amabile, spontanea, naturale e diretta, senza che questo si via come qualcosa minaccioso, se non come una forma di accedere alle nostre immagini interne più profonde.

D'altro canto l'arte ci offre la possibilità di produrre nuove forme, nuove esperienze, nuove immagini capaci di facilitare cambi nel modo di affrontare i nostri problema quotidiani.

Dopo di ricerche, investigazioni, letture, prove, siamo arrivati alla conclusione che qualsiasi forma di produzione artistica permette:

- ✓ La espressione di emozioni
- ✓ Facilita la espressione di sentimenti difficili
- ✓ Permette accedere al mondo interiore della persona
- ✓ Facilita la mediazione (con uno stesso e nelle relazioni)

- ✓ Permette incontrare ordine nel caos
- ✓ È un riflesso di altre esperienze
- ✓ Facilita avvicinarsi a esperienze dolorose di forma sicura
- ✓ Sviluppa l'atto creativo dell'Io

Per raggiungere l'Essere è necessario usare la creatività, il mentale non sempre funziona e a volte si sbaglia.

È per questo che il Laboratorio DAM vuole essere uno strumento che permette lo sviluppo della creatività dell'emisfero destro del nostro cervello, contribuendo in questo modo allo sviluppo Integrale e Armonico dell'Individuo, favorendo il potenziale creativo, la sensibilità e la capacità di espressione.

Una forma di incontrare un mezzo di comunicazione e espressione distinto per potere avvicinarsi a se stessi e agli altri.

Durante i Laboratori abbiamo classificato differenti obiettivi conseguiti grazie al DAM tra cui:

- Potenziare il benessere psichico e emozionale
- Aumentare la autostima
- Potenziare il Benessere Individuale
- Migliorare le relazioni personali
- Migliorare in modo significativo la Qualità di Vita

## *Fasi di un programma de DAM*

Un programma DAM prevede varie fasi e, se anche stiamo lavorando con un gruppo, non dimentichiamo mai gli obiettivi personali di ogni Individuo appartenente a questo gruppo. É per questo che prima di tutto si individuano le necessità di ogni partecipante. Per ognuno si cerca il mezzo artistico adatto e le sessioni saranno adattate a ogni individuo e/o circostanza.

### *Metodologia*

Come abbiamo specificato prima durante il DAM utilizziamo distinte tecniche e metodi, però sempre tenendo in considerazione questi quattro assi principali:

- Corporeo
- Mentale
- Emozionale
- Spirituale

### *Come si fa?*

Il DAM si basa sul modello terapeuticoumanista e sulla concezione olistica dell'Individuo. Intendiamo l'Individuo come un Tutto, dentro il quale si devono equilibrare e regolare tutte le parti che lo formano. É per questo che durante il Laboratorio é indispensabile tenere in considerazione quattro fasi:

- 1. Osservare e dare nome**
- 2. Invitare a Esplorare**
- 3. Sperimentare e Esercitare**
- 4. Reiparare e Convalidare**

### **1. Osservare e dare nome**

Iniziamo con un'osservazione (sentire, ascoltare, percepire...) profonda e fenomenologica del linguaggio corporeo, del comportamento, dell'espressione, del gesto, del tono di voce, delle metafore, dei sentimenti... Solo osserviamo però non interpretiamo.

Lavoriamo lentamente, lasciando che Ognuno segni il ritmo del suo lavoro, aiutati anche dai silenzi. Ci deve essere la curiosità di volere seguire il processo. L'osservazione senza parole aumenta per se stessa il significato delle azioni.

É importante che la persona capisca, a volte, che il suo processo può avere un impatto su un'altra persona e che spieghi che tipo di impatto si produce.

É per questo che il DAM utilizza differenti mezzi di espressione.

### **2. Invitare a Esplorare**

Il DAM offre gli strumenti per incontrare alternative e possibilità nuove. Quando facciamo Arte assumiamo la sfida che consiste nel creare la opera, sia questo un dipinto, musica o danza. Esploriamo nuove vie per arrivare dentro. Però non solo quando creamo, se non anche quando "ascoltiamo" l'opera dell'altro.

Una volta consciute le alternative sappiamo che ci sono differenti opzioni nel momento di prendere una decisione. Quando sappiamo che si sono nuove porte per aprire, non ci farà così paura lo sconosciuto. É per questo che durante il DAM si invita a esplorare i differenti materiali artistici attraverso i quali si dà forma e espressione a ciò che succede internamente alla persona.

### **3. Sperimentare e Esercitare**

Attraverso le attività alternative il DAM offre forme nuove per esprimersi, per esteriorizzare, rappresentare nella realtà una nuova forma di vivere l'esperienza interna che a volte é difficile spingere verso fuori.

Sperimentiamo come fare suonare il nostro corpo, che succede quando riusciamo a liberare l'energia interna trasformandola in gesto. Possiamo dare una forma alle nostre emozioni e, ascoltando, esprimerci attraverso gli altri.



#### **4. Riparare e Convalidare**

Il DAM é evidentemente un processo terapeutico. Dobbiamo tenere in considerazione che RIPARARE forma parte del proceso.

Offriamo l'aiuto per permettere che ognuno incontri qualcosa di cui si é privato, qualcosa che perse... Offriamo la possibilitá di viaggiare per esperienze che permettano identificare ciò di cui ognuno ha realmente bisogno.

Allo stesso tempo aumenta la autostima, il sostegno emozionale e la riaffermazione personale sviluppano il proceso di Convalidazione.

## *Concetto di Resilienza*

“Abilità per risorgere dall'avversità, adattarsi, recuperarsi e accedere a una vita significativa e produttiva” (ICCB, Institute on Child Resilience and Family 1994).

In altre parole la Resilienza è la capacità dell'essere umano per far fronte alle avversità della vita, superarle e essere trasformato da esse.

In metallurgia, ingegneria e fisica la Resilienza è la capacità di alcuni metalli per recuperare la sua forma originale dopo avere sofferto una pressione deformante.

Questo stesso termine si utilizza per descrivere la capacità dell'Individuo di fare fronte con esito a una esperienza traumatica o un'avversità e la forza per resistere e arrivare a nuova vita.

La Resilienza opera come una dinamo generatrice di energia in quelle persone che hanno sofferto traumi che dividono la loro vita in due, che marciano un prima e dopo. In termini generici che la Resilienza è come l'istinto di sopravvivenza negli animali.

Si è dimostrato che chi ha vissuto questi tipi di evento possano ricostruire uno spazio interno di forza e energia, che aspetta per essere riscoperto e aiutato a salire fuori dal contatto con altri esseri umani. Una speranza di sviluppo vitale per recuperare, andare avanti, ritornare a vivere.

La Resilienza mostra la capacità dell'Essere Umano per far fronte alle avversità e, perfino, poter essere trasformati positivamente da esse.

Allora, avendo come considerazione queste premesse, sappiamo che ogni Individuo ha la possibilità di recuperare dal trauma, per devastatore che questo abbia potuto essere, e le terapie creative sono un efficace strumento che offrono la possibilità di scoprire questa zona luminosa che si apre, per quanto sembra distante.

*“Gli uomini senza storia hanno un'anima dispersa. Senza memoria e senza progetto, sono sommessi al presente come un drogato che solo è felice nel fulmine dell'immediato.”*

*Quando uno non ha memoria si trasforma in nessuno e quando teme il suo passato si lascerà prendere dalla sua ombra...*

*...Il trauma produce dolore... E la Resilienza, che permette tornare a vivere associa la sofferenza con il piacere di trionfare su di essa.”*

B. Cyrulink, “Autobiografia di uno spaventapasseri”

()

In Artemisabcn credevamo che era necessario complementare i diversi laboratori con una guida unica che offrisse la possibilità a ogni partecipante, di tenere riassunto in un solo testo i concetti più importante riferenti al concetto olistico dell’Essere. Ossia rispetto a ciò che Siamo o vogliamo Essere realmente.

Al cominciare a riunirli, questa guida ha preso ordine e forma.

E quel testo riassunto cominciò a sommare pagine dietro pagine fino ad arrivare a questo.

Un Mappa dell’Essere.

Abbiamo comprovato che sommando la lettura della Guida Ontologica – Mappa dell’Essere – alle attività dei Laboratori, questo si trasformano in utili strumenti per imparare questa teoria e metterla in pratica, persino nella routine della vita quotidiana.

Per questo integriamo alla Guida una serie di esercizi creativi che aiuteranno il lettore alla comprensione della conoscenza, a metterli in pratica e, con sufficiente allenamento, ri-scoprirli come propri perché possano essere utilizzati con efficacia.

***MAPPA DELL'ESSERE***  
***VIAGGIO AL TUO MONDO INTERIORE***

## *Capitolo I*

### *Come arriviamo a sentirci persi*

#### *Il dubbio*

#### *Ei Mappa dell'Essere*

*“In tutte le attività é salutare, ocasionalmente, mettere un segno interrogativo su quelle cose che per molto tempo abbiamo dato come sicure.”*

Bertrand Russell

La vita é un ciclo che culmina in un punto, al che abbiamo chiamato morte. Sicuramente appena é un ciclo dentro di una catena di cicli.

Potremmo anche dire che la vita é una catena di cicli che conformano un grande ciclo unico. Questi piccoli cicli si vedono legati tra loro, attraverso un punto, che si va ripetendo in ogni ciclo e che finalmente é il gradino che da la continuitá ai perenni cicli di vita.

()

Questo punto in comune a tutti i cicli, marca un inizio e un finale di tappa. Un cambio che si avvicina.

Generalmente, é in questo punto dove ci sentiamo persi.

Peró perché arriviamo a sentirci persi?

()

Purtroppo, non viviamo in un sistema perfetto. Di fatti, é probabile che sia questo stesso sistema, viziato di fallimenti e generatore di caos, che ci fa sentire persi.

Tuttavia questo non é importante. Adesso.

É nella sensazione di sentirsi persi dove dobbiamo mettere l'attenzione. É il primo passo per tornare a incontrarci.

()

Quando ci mettiamo in cammino con il fine di raggiungere una meta, dobbiamo sapere che senza conoscere le strade, é probabile che termineremo perdendoci.

Nella vita, senza armonia dentro di Uno Stesso, saremo come viaggiatori senza bussola e solamente riusciremo a perderci di piú, distratto per i miraggi che a poco a poco ci discostano dal nostro vero sentiero.

E l'unica armonia che puó godere Uno Stesso, é l'armonia tra i componente dell'Essere. O, che sarebbe uguale, se tutte le parti del nostro Essere non desiderano lo stesso, non si metteranno mai d'accordo su che cammino seguire.

()

Quando ci sono differenze di opinioni tra le parti del nostro Essere, si produce un tira e molla interno. Questo stato in cui la indecisione si appropria di noi, solitamente dura molto di piú di ciò che supponiamo.

Dobbiamo capire che questa indecisione, questo DUBBIO, si introduce come un virus e, lentamente, porta il suo costante "dubitar" a tutte le parti del nostro sistema.

Questo lento proceso in invasione, succede al contrario quando finalmente tutte le nostre parti si mettono in accordo. Anche questo solitamente dura piú di quanto crediamo, come se ci fosse un eco.

Tutto ciò non succederebbe nello stesso modo se il vero timone della nostra vita fosse realmente guidato per le nostre mani.

()

Esistono molte persone che si accontentano pensando che non é possibile dare corso preciso alla propria vita, perché il cammino é pieno di sorprendenti e deludenti giri.

Altri, credono che il timone delle loro vite gli fu tolto e già non é possibile piú recuperarlo.

Senz'altro, dobbiamo capire qualcosa importante. Dobbiamo smettere di responsabilizzare al resto di ciò che ci succede o ci é successo.

Il nostro cammino solo spetta a noi. La responsabilità del timone é solo di Uno Stesso e, ovviamente, di tutti i Piani che costituiscono l'Essere.

Essere responsabili di questo timone significa smettere di cercare scuse esterne. Smettere di accusare la sfortuna, o la cattiva stella. Però, prima di tutto, smettere di sentirsi colpevoli o scaricare la colpa agli altri.

Per potere cambiare, dobbiamo CREDERE che é POSSIBILE CAMBIARE

()

Per essere Responsabile di Uno Stesso é imprescindibile, prima, fare un patto, una promessa o un giuramento con se stessi.

*“Saró Con me Stesso, esigente tanto quanto ne ho bisogno, cosí come saró compassionevole tanto quanto ne ho bisogno”*

Per iniziare il cammino di auto-conoscenza e predisporci a evolverci, dobbiamo evitare a tutti i costi il compiacimento. Dobbiamo esigerci, quando la pigrizia ci tradisca.

Durante il viaggio, possibilmente ci scopriremo sotto forme differenti, nuove. Molte volte non ci piacerá quello che iniziamo a vedere.

Per questo, dobbiamo ispezionare in cose accadute nel nostro passato. É nella nostra esperienza passata dove si nascondono molte risposte alle nostre domande.

Peró, per incontrarle, chissá dobbiamo vederle con un nuovo aspetto.

Osservarle con nuovi occhi.

Essere Compassivo con uno stesso é ciò che permette liberarci della colpa per le cattive decisioni del passato.

Dobbiamo ricordare sempre che essere umano significa essere fallibile.

Che cosa é la compassione? Il Dalai Lama dice: “La compassione é il Desiderio che tutti gli Essere siano liberi dalla sofferenza”. Perció essere Compassivo con se stessi

significa desiderare essere libero da qualsiasi sofferenza, che possa essere generato per l'attaccamento al passato o il timore del futuro.

()

Ripassiamo adesso un cocetto che sarà quello che ci permetta continuare. Potremmo paragonarlo con un mezzo di trasporto, senza il quale non possiamo viaggiare...

### ***Visualizzazione:***

Molte delle idee che si danno in questa guida, possono solo prendere forma nella nostra mente. Lo chiameremo "visualizzare".

Per iniziare questo viaggio profondo in Uno Stesso, è molto importante visualizzare. Perché a partire dalle immagini che proiettiamo nella nostra mente, potremmo immaginarci il vero sentiero che ci guiderà...

()

Una volta mi chiesero: "Dove sta la mia mente?"

"Dove tu voglia immaginarla" risposi.

()

Un altro concetto importante da tenere presente è la ***Esperienza Personale***, o ***Esperienza Individuale***.

Quando diciamo esperienza personale, vogliamo dire con questo l'esperienza unica e completamente personale che possiede solo chi la sta vivendo o che ha vissuto questa esperienza.

Nessuno può vivere l'esperienza personale dell'altro, più che la sua stessa.

Nessuno può vedere con i nostri occhi né sentirlo con la nostra pelle, a eccezione che



Uno Stesso.

In conseguenza, solo Uno Stesso ha la capacità di incontrare le vere risposte che regala l'esperienza personale.

In sintesi, si potrebbe dire che ogni Essere é un'Esperienza Individuale, e che tutte le esperienze, per quanto sono differenti, conducono allo stesso punto.

Sperimentare differenti strade per incontrare uno stesso cammino.

()

Cosí, finalmente, ariiviamo al mappa che ci aiuterá lungo il cammino. La bussola che consulteremo quando non incontreremo il nostro corso.

Per questo dobbiamo capire che l'unica maniera per potere parlare di qualcosa cosí tanto astratto come l'Essere, é iniziare a immaginarlo.

Possiamo decidere la maniera o la forma che piú ci piace, però dobbiamo ricordare che qualsiasi sia la sua forma o il suo aspetto, l'Essere si compone di 4 Piani o Dimensioni.

Da adesso in avanti sempre quando parleremo dei 4 componenti dell'Essere, dobbiamo capire che funzionano in differenti piani, come nuvole posizionate nel cielo a differenti altezze.

Se le osserviamo dal basso, sembrerá che stiano tutte alla stessa alteza, senz'altro, non é cosí.

I componente dell'Essere lavorano a distinte altezze o in distinte dimensioni.

Ció non significa che uno sia meno importante che l'altro. Di fatti, TUTTI sono ugualmente importante, e ciò é perché é impossibile concepire un Essere pienamente Cosciente, senza la completa Armonia tra i suoi 4 Piani.

### ***I quattro Piano dell'Essere***

Il Piano Fisico

Il Piano Emozionale

Il Piano Mentale

Il Piano Spirituale

0

### ***Esercizio pratico n.1***

Importante: Durante la meditazione o rilassamento si consiglia mettere in silenzio gli apparati elettronici che possano dare fastidio e vestire con indumenti sufficientemente comodi.

Prendi un foglio in bianco, una matita e alcuni colori. Adesso disegna la tua silhouette, senza pensare, e dividila in 4 parti che ti suggeriscano i 4 Piani. Colora le 4 parti con 4 differenti colori, utilizzando i due colori che ti piacciono meno per i due piani che senti piú bloccati, e gli altri due per i due piani con che ti senti piú vicino. Visualizza l'immagine e mettila da parte.

Adesso siediti comodamente in una abitazione bien areata. Concentrati nella respirazione e cerca di mantenere la mente in bianco, facendo passare i pensieri cercando di non trattenerli su di essi. (Le prime volte, soprattutto se é la prima esperienza, ti sará difficile concentrarti. Però con la pratica costante potrai arrivare a stati Alfa e Beta che ti permetteranno la connessione con le tue 4 Dimensioni.)

Quando arriva un pensiero, non ti afferrare a lui, invece cerca di visualizzarlo e lascialo andaré immediatamente. Quando la respirazione é diventata costante e ritmica, cerca di mantenere il tuo sguardo su un unico punto davanti a te, pieno di luce. Le prime volte ti consigliamo di meditare tra gli 8 e i 10 minuti. Con la pratica puoi arrivare a mezz'ora o piú.

Adesso, che sei completamente rilassato e sveglio allo stesso tempo, prendi un altro foglio in bianco e torna a disegnare la tua silhouette con lo stesso procedimento di prima. É l'ora di visualizzare il cambio.

Fai il paragone con i due primi disegni e trai le tue conclusioni.

## *Capitolo II*

### *I 4 Piani o le 4 Dimensioni che formano l'Essere*

#### *Similitudini e Differenze*

#### *Il Concetto di Sincronicità*

*“Il corpo umano é il carro;  
L'io, l'uomo che lo conduce;  
Il pensiero sono le briglie,  
E i sentimenti sono il cavallo.”*

Platone

Per lavorare con Uno stesso, con l'Essere che realmente siamo, abbiamo capito che ci risulterà piú facile farlo, se prima ordiniamo e dividiamo il lavoro.

Il concetto e il significato dei 4 piani nel quale dividiamo l'Essere non é casuale.

Sappiamo che come esseri umani siamo legati alla realtà attraverso il Piano Fisico. Se concepissimo l'Essere come un albero, il Piano Fisico sarebbero le radici.

Possiamo dire che il Piano Fisico é colui che permette la relazione tra Uno Stesso e il resto.

La relazione con l'ambiente é quella che genera le emozioni e sucesivamente i pensieri che hanno luogo rispettivamente nel Piano Emozionale e nel Piano Mentale.

Il Piano Spirituale é il piú difficile da immaginare, però allo stesso tempo il piú necessario.

Possiamo essere un insieme di armoniche emozioni e bei pensieri dentro di un corpo fisico, però senza il piano spirituale, tutto il resto non varrebbe NIENTE.

Un Essere senza la dimensione spirituale, manca di Forza di Volontá, di Onestá Morale; vive sottomesso alla delusione costante, sorpresa per le casualitá e limitato per la sua propia paura.

Semplicemente per non credere.

Una Credenza non é ne migliore né peggiore che un'altra. Lo che la rende valida e le da fuerza é la convinzione con che un Essere crede (ció che comunemente chiamiamo Fede).

Ciό che non é ammissibile é che Uno Non Creda o non tenga Credenze.

Sia quale sia la nostra provenienza, se non crediamo in qualcosa, se non crediamo almeno in Uno Stesso, non servirá a nulla iniziare un cammino di Crescita Personale.

In cambio se l'individuo si propone sviluppare il suo spirito, potrà incontrare un senso a questo insieme di emozioni e pensieri. Solo un Essere Pienamente Cosciente puó fare un buon uso della sua Forza di Volontá, attraverso una morale solida, libero da vuote aspettative, legato solo a godere del presente, a compiere i suoi sogni e completare il propio Destino.

Solo credendo in Uno Stesso.

E la sottile differenza tra Credere e Non Credere, é ciό che da Armonia e un senso al Piano Spirituale.

()

Il Piano Fisico é il piú tangibile tra i piani, se lo nominiamo per primo non é che sia il piú importante, se non perché é la dimensione che ci aprirá la porta d'entrata agli altri Piani.

É attraverso il nostro corpo, del nostro Piano Fisico, come riusciamo a relazionarci con la realtá, con il presente.

É attraverso il nostro corpo che le azioni, le emozioni diventano tangibili.

Teniamo in considerazione che quando parliamo del presente, ci riferiamo alla minuscola porzione o istante che segnala l'Adesso. É a questo che chiamiamo Presente.

Quanto piú piccola é la porzione di presente a cui ci riferiamo, maggiormente potremmo godere di esso.

Dicevamo prima che con il Piano Fisico arriviamo a capire gli altri Piani. É il nostro Fisico che marca l'inizio e il finale della vita.

E é anche il primo piano che comincia a evolvere.

Se non curiamo il nostro fisico, mai potremmo arrivare a sviluppare il nostro vero Essere.

()

Tutti i Piani hanno bisogno di attenzione, cura e esercitazione. Se un piano non si esercita y cerca svilupparsi, si atrofizza. E se uno solo dei piani está bloccato, gli altri si sbilanciano.

E da nostro potente alleato, puó trasformarsi in una carica, generare conflitti interni, impedendoci raggiungere uno stato di piena armonia.

()

Il Piano Emozionale puó paragonarsi con il clima in cui é sommerso l'Essere o Uno Stesso nell' Qui e Ora.

Il nostro presente é sempre avvolto in un "clima emozionale" che ci colpisce.

Attraverso il Piano Fisico, il nostro Essere é presente nella Realtá. Cosí ci arrivano sensazioni che canalizziamo nel piano emozionale.

É lí che si gestano le emozioni e i sentimenti.

Quando una emozione o un sentimento ci avvolgono, dobbiamo capire, che succede nascendo las piano emozionale e contagiato dagli altri piani. Succesivamente, dobbiamo ricordare, che sempre siamo immersi in uno stato emozionale.

Uno degli obietivi del DAM sará educare le nostre emozioni e sentimenti. Questo beneficerá il nostro Essere, dotándolo di Intelligenza Emozionale.

()

Chiamiamo Piano Mentale quello che ha luogo nella nostra mente.

Questo piano é composto per tutti i pensieri che li accadono.

Dobbiamo sapere che la mente non pensa sola. Che é la nostra volontà la che guida il penseiro e, se non siamo coscienti di questo, i nostri pensieri si ritrovano orfani di guida.

Dobbiamo imparare a dominare i nostri pensieri affinché in nostri pensieri non ci dominino.

()

La evoluzione del nostro Essere é impossibile senza il propio convincimento.

()

É importante ricordare che il Piano Emozionale e il Piano Spirituale terminano influenzando nello stato mentale e nei pensieri.

Una mente evolucionata, é quella che é bagnata per l'armonia di tutti i piani dell'Essere.

()

Arriviamo al Piano Spirituale. In questa dimensione vive la nostra anima.

É il piano piú elevato di tutti e la sua energia impregna tutti gli altri Piani della stessa forma.

Lo stato armonico solo é possibile con un Piano Spirituale equilibrato e cosciente.

Fa cosí male non credere in nulla, come fare delle nostre credenze dogmi immutabili.

Uno stato armonico permette a uno ricorrere calmo il cammino. La armonia é la pace e la calma che nascono nel Piano Spirituale.

()

Nel cammino verso l'armonia dell'Essere, ci incontreremo anche molte volte con il concetto di *Sincronicitá*.

Quando parliamo di ció, dobbiamo ricordare che chiamiamo **Sincronicitá** alle coincidenze di femomeni o fatti nel tempo.

La Sincronicitá si ottiene a tutti i livelli, da un atomo fino ai movimenti dei pianeti. Però quanto piú profonda é questa sincronía maggiore sará la sua importanza.

L propeitá caotiche sono state studiate in profonditá a partire dalla biología perché sono inerenti agli esseri vivi, che si relazionano con il loro ambiente attraverso una gamma infinita di risposte, dentro di certi parametri che caratterizzano ogni specie.

Il caos e la crisi che lo iniziano rappresentano la possibilitá del cambio. Il sistema in stato caótico tende a riappropriarsi del suo equilibrio avvicinandosi al modelo che avvolge tutte le possibili variazioni. In stato caótico il sistema é capace di produrre risposte de adattamento che modificano i parametri di comportamento. In casi estremi il sistema puó arrivare a moriré quando il suo grado si entropía diventa incontrollabile.

Per sincronicitá intendiamo la coincidenza tra i modelli propi di un soggetto e la dinámica che occorre al'esterno.

I presentimenti, le interpretazioni e le sensazioni di un'esperienza vissuta sono esempi quotidiani di sincronicitá.



Possiamo dire che il nostro Piano Fisico é sincronizzato in se stesso, però se non é d'accordo con gli altri piani, non é in sincronia con loro.

Quando impariamo a ascoltare ciò che ci comunicano i differenti Piani del nostro Essere, impariamo anche ad ascoltare in tutti i momenti cosa il Destino cerca di dirci perché ci possiamo avvicinare sempre di piú ai nostri stati sincronici.

Quando l'Essere incontra la sua Sincronia Individuale, incomincerá a vedere la sua Sincronia con l'ambiente....

Sarebbe a dire, sarán el luego preciso, nel momento preciso per godere degli avvenimenti della vita.

Quando viviamo questi momento privilegiati, che in altri termini si conoscono come rivelazioni, é quando arriviamo a uno stato olistico di lettura e interpretazione dei Segni che chiamiamo sincronicitá.

()

Non dobbiamo dimenticare mai che per educare qualsiasi parte dell'Essere, é vitale avere DISCIPLINA.

La Disciplina necessaria per sviluppare ogni piano di Uno, contiene una lista di ingredienti importante:

La **Indulgenza** per accettare i nostri errori

La **Costanza** per imparare da essi e ritornare a provarci

La **Auto-esigenza** necessaria per continuare evolucionando

()

### ***Esercizio practico n. 2***

Importante: Ogni volta che svolgi un esercizio si consiglia meditare o rilassarsi almeno 10 minuti prima di iniziare, sebbene non si diano indicazioni specifiche.

Scegli un paio di canzoni che ti piacciono e utilizzale come Elije un par de canciones que te gusten y utilízalas como musica per la meditazione. Sdraiati in un luogo che ti risulti comodo (é preferibile il suolo, soprattutto se é legno o parquet. Usa una coperta) chiudi gli occhi e permetti che la musica permei tutto il tuo corpo.

Immagina che ogni nota ti entra dentro quando respiri, come se fosse una onda d'aria blu. Quando espiri esce una luce forte e rossa.

Per rilassartim parti dalla punta dei piedi, pasando progresivamente per tutto il tuo corpo, fino ad arrivare alla tua testa. (Il tempo cambia a secondo delle persone, si consigliano almeno 10 minuti).

Adesso pensa nei 4 Elementi della Natura (Aria, Acqua, Terra, Fuoco) e cerca di associare ognuno degli elementi a ognuno dei tuoi Piani.

É il momento di cercare 4 canzoni differenti che, per te, rappresentano ognuno dei 4 Elementi e sucesivamente dei tuoi 4 Piani.

Respira profondo, accendi la música e adesso, senza vergogna, balla e personifica attraverso il tuo corpo ognuno dei 4 Elementi.

Non inibirti, non avere vergogna, hai tutta la libertá possibile per poterti esprimere. Lasciati avvolgere per la música e lasciati trasportare dalle note. Senti ledifferenti sensazioni adesso che sei Acqua, adesso Aria, Fuoco o Terra. Tu decidi la sucesione, tu decidi la música, tu decidi i movimenti. Non ci sono regole, eccetto sentirti completamente libero di essere uno con la Natura.

Quando hai terminato offri il tuo saluto alla Luna (posizione yoga, con le ginocchia al suolo, seduto sopra le natiche, con le braccia allungate in avanti e la fronte que tocca a terra)

Ps. Al fine di rendere piú effettivo l'esercizio, sarebbe consigliabile registrare la tua

danza per poterla rivedere.