

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	La mente nel corpo: studio e pratica dei plessi psichici
Ente erogante	Il filo del Sé - FYM
Durata espressa in ore	72
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	dal 7 ottobre 2021 al 16 giugno 2022 Moduli settimanali di 2 ore giovedì ore 18.45-20.45
Sede di svolgimento	online
Costo omnicomprensivo	600 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Antonella Nardone
Nominativo/i del/dei formatore/i	Antonella nardone
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	scrivere a antonella.nardone@ifilodelse.it

Programma dettagliato del corso

"Ogni chakra è un intero mondo"

Gustav Jung è stato il primo psicologo a vedere nei chakra dei centri psichici. Da allora numerose sono state le ricerche in tal senso e diversi psicologi hanno intuito la potenzialità evolutiva del lavoro di yoga mirato ad equilibrare e collegare i 7 plessi.

Anodhea Judith, specializzata in psicologia clinica ha dedicato la sua vita a le corrispondenze fra l'attività energetica dei chakra e la psiche umana (Il libro dei chakra, il sistema dei chakra e la psicologia - ed Neri Pozza).

Paolo Menghi, neuropsichiatra fondatore della scuola di terapia familiare e della Normodinamica ha studiato, con lo Yoga Evolutivo delle modalità di lavoro psicofisico atte a trasformare la mente che usano la conoscenza della pratica dei chakra (Trasformare la mente- ed Ubaldini). " La pratica dello yoga fa riferimento al modello dei chakra, i sette centri di energia psichica, che devono essere attivati e impiegati verso un'evoluzione armonica. Lo starnuto, lo sbadiglio, il vomito, il pianto, il riso, sono esempi di come l'organismo attivi naturalmente i diversi centri di energia già ad un livello fisiologico spontaneo. L'attivazione psichica di questi centri ha a che fare con

una mobilitazione massiccia di energia emozionale"

Il corso che proponiamo si ispira principalmente a questi due pensieri sviluppando una modalità di intervento di counseling non verbale per aiutare il cliente a ritrovare lucidità, equilibrio, forza e pace mentale.

Il lavoro approfondisce la teoria e la pratica dei chakra a che chiamiamo plessi psichici in quanto racchiudono il percorso evolutivo della mente iscritto nel corpo a livello energetico. Dopo un mese introduttivo, sarà dedicato un mese ad ognuno dei sette plessi, e nel mese conclusivo si apprenderanno dei percorsi di lavoro.

Gli strumenti di pratica utilizzati saranno quelli dello yoga classico, asana, pranyama, mudra, bhanda e mantra. In particolare saranno apprese delle antiche tecniche di mantra yoga, riattualizzate per sostenere il lavoro trasformativo a livello energetico.

Temi degli incontri introduttivi

Introduzione: Il respiro - Disintossicare i canali energetici - La flessibilità- L'osservazione

Il triangolo inferiore - Il chakra del cuore – Il terzo occhio - La mappa dei plessi - L'attaccamento e l'avversione nei plessi inferiori- La benevolenza nel chakra del cuore- Equanimità al terzo occhio

Bandha e mudra - Flessibilità e colori dei chakra

Temi dei quattro incontri per ogni plesso

1° Plesso: Il nutrimento - La protezione - I diritti - La paura

2° Plesso: Uscire dalla gabbia - Sciogliere la rigidità spazio al desiderio- Equilibrio fra stabilità e flusso

3° Plesso: Forza - Identità - Autostima Potere - Direzione

4° Plesso: Intimità con sé stessi- Protendersi e accogliere- Armonizzare i tre guna - Il perdono

5° Plesso: La voce - l'ascolto - i mantra - l'espressione di sé

6° Plesso: Comprendere gli opposti - La visione intuitiva - Interdipendenza nei sistemi - Triangolo superiore

7° Plesso: Non sono il mio corpo - La favola dei pesci e della roccia - Integrare tutte le parti di sé - Cosa è reale e cosa non lo è?

Lavoro con i plessi

La presenza nei plessi psichici - Accorgersi degli ostacoli - Le qualità del cuore - Mirare stati di coscienza superiori

Varie