



Il Corpo Risvegliato© – percorso formativo

Il Corpo Risvegliato

L'arte dell'intimità - Sì, al corpo.

Dal corpo addomesticato al corpo risvegliato: Il corpo sa come 'fare l'amore' eppure l'uomo è l'unico animale che usa "le fantasie e si affida al divagare" per migliorare la sua prestazione. Il corpo risvegliato è vissuto, incarnato quale processo e travaso di vita in continuo movimento. È Intelligenza suprema in atto: il corpo al servizio della vita, non del nostro piccolo limitato separato sé. *Non c'è mindfulness senza bodyfulness*

Il Corpo

- Accogliere e dare il benvenuto al nostro corpo.
- Essere il corpo, essere nel corpo. Esplorazione del corpo interiore
- Sentire la vita nel corpo.
- Il corpo sentito (e quello pensato), il corpo addomesticato
- La differenza tra emozione e sensazione.
- Esplorazione sensoriale.
- Due diverse energie d'amore nel corpo.
- Lo stomaco energetico e il plesso solare.
- Convinzioni sul corpo e auto indagine.
- Tutto il corpo ascolta
- I due Latian – ritrovare la spontaneità
- Tecniche dal Vigyan Bhairav Tantra
- L' unione con il tutto: Mahamudra

Respiro, presenza e intimità

- Consapevolezza del respiro
- Respiro e postura
- Le tecniche del respiro dal Vigyan Bhairav Tantra
- Il diaframma toracico e quello pelvico
- L'orologio pelvico
- Respirare con la pancia, respirare con i piedi
- La respirazione ovarica e testicolare.
- Narice maschile, narice femminile.
- Il respiro orgasmico
- Coltivare la presenza

LIVELLO INTERMEDIO

Appartenenza e Identità

L'arte di relazionarsi

Il sistema di appartenenza, l'identità profonda (chi sono io?) e l'apertura all'amore nella sua forma più ampia, attraverso e oltre la sessualità.

Appartenenza

Il fiorire di una relazione è strettamente legato alla consapevolezza delle proprie radici (generazionali e trasversali), della loro energia (sessualità) e dell'ordine che sostiene

l'amore. Imparare a riconoscere questo ordine è fondamentale. L'approccio delle [>nuove costellazioni familiari-spirituali](#) è in grado di far emergere ciò che limita la pienezza della vita, e dell'amore. Ciò che, nel profondo, ostacola la serenità nelle relazioni. Una modalità sorprendente, nel restituirci un senso di pacificazione, di amorevole interconnessione con i nostri cari.

- Archetipi maschile-femminile e figure genitoriali
- Imparare a riconoscere l'ordine che sostiene l'amore
- I 5 anelli dell'amore • Nascita e Intimità
- Il copione nel copione. I copioni sessuali
- L'energia dell'abitudine e le nuove costellazioni familiari-spirituali

Identità- Chi sono io?

[>indagine di sé](#)

C'è un piacere più alto della consapevolezza? Chi sono io al di là di ciò che mi hanno detto e che penso di essere? La prima pratica d'amore è conoscere se stessi. La seconda è amare, e tutto l'amore deriva dall'amore fisico. Meditare ha molto a che fare con il frequentarci con costanza e dedizione, così come frequentiamo un amico, per conoscerlo a fondo: esplorarci con onestà, essere dove e come siamo. Ogni contesto è un ottimale campo di presenza, di attenzione consapevole: camminare, lavorare, danzare, pulire, cucinare, mangiare, fare l'amore...

- Chi sono io senza la mia storia?
- Forme pensiero e identità. Il pensiero è personale?
- Riconoscere il giudizio (il cane che abbaia)
- Forme mentali che nutrono la separazione e auto-indagine.
- Mindfulness e sessualità
- Attenzione e ascolto nel quotidiano. La polarità maschile e femminile in cucina.

LIVELLO AVANZATO

[>Sesso, Amore, Intimità](#)

C'è un piacere più alto dell'amore? Trasformare il sesso in amore: **l'arte della presenza nella sessualità**. L'esperienza sessuale è un'esperienza divina. La presenza, l'intimità profonda, trasformano l'atto fisico in qualcosa di più giocoso e nutriente. Gli organi sessuali sono strumenti d'amore e al servizio dell'amore. Il rapporto intimo è un campo eccellente per coltivare presenza e amore, imparando a costruire in modo più fecondo su una relazione duratura.

Sesso e amore

- Come è la mia vita amorosa? L'amore è un'emozione?
- Sistema neuro-endocrino, emozioni e loro effetto sulla qualità del rapporto
- Corpo di sofferenza, emozionalità e l'agenda biologica.
- La falsa potestà dell'orgasmo. Le pretese sessuali non fanno bene all'amore.
- Polarità sessuale. Accrescere il magnetismo tra i poli.
- Oltre il "mi piace" e il "non mi piace"
- Senza copione: un fare senza fare

Unione e Intimità con l'altro

- Lo spazio ampio del cuore (che non è un chakra)
- Scoprirsi uomo scoprirsi donna dallo spazio del cuore: le due polarità del divino.
- La consapevolezza dell'amore negli organi genitali.

- Differenza tra amare ed eccitare
- Fantasie e compromessi
- Lo scambio estetico