

Il Gioco

Il gioco è qui e ora, è attività, impegno, concentrazione, ma nello stesso tempo un potente allontanamento dai pensieri abituali. È guardarsi intorno con la meraviglia e la curiosità della prima volta. E' abbandono, distrazione ma anche azione, raggiungimento di un obiettivo. E' soddisfazione, pienezza, contentezza.

Osserviamo l'attenzione rilassata del bambino. Se provate a distogliere un bambino dal suo gioco la sua attenzione è totale. Ma il suo viso è incantato, rilassato. Il corpo è sciolto e morbido, lo sguardo è dolcemente attento. Non c'è timore, tensione, sopracciglia aggrottate. Spesso sorride e improvvisamente sboccia nella risata.

E con il gioco il bambino prende interamente su sé la responsabilità di crescere. Imparare a camminare è una attività così complessa che in realtà si impara solo a non cadere. E presuppone l'impegno di riprovarci migliaia di volte senza abbattersi.

Calvino diceva che se conservassimo quella intrepida curiosità che ci spingeva, sotto le coperte del lettone di mamma e papà, verso il fondo misterioso e inaccessibile, saremmo tutti dei geni.



Foto a cura di Enzo Aulitto

seminario di yoga

giacomo: giacbarletta@alice.it

lilla: lilla.deangelis@libero.it

L'evento è sponsorizzato da www.ilrifugiodeimoai.it

Un'isola di riflessione nel caos del web.

E-mail: info@ilrifugiodeimoai.it

seminario di yoga

imparare a giocare!

**IL GIOCO:
ESERCIZIO PER
L'ANIMA**



**QUARTO,
10 - 11 APRILE 2010**

Tel.: giacomo: 081 8768283 - 340 8616123



Seminario Yoga: il GIOCO: Esercizio per l'anima

Il Seminario

Il seminario si propone di sviluppare la leggerezza e la flessibilità del corpo, l'elasticità della mente e l'attenzione rilassata, la creatività dell'immaginazione.

Ci serviranno per reimparare a giocare, per ritrovare dentro noi stessi la capacità di meravigliarci delle persone e del mondo che ci circondano.

Un allenamento a guardare oltre i filtri della monotonia, della pesantezza e del senso del dovere e poter cogliere, anche per un attimo, "lo slancio di un pensiero che fa della meraviglia per il mondo il suo sbigottito punto di inizio e la sua meta infinita (Piraino)". Reimparare a giocare come esercizi per l'anima, appunto.

PROGRAMMA

Ci alleneremo in forma giocosa e dinamica per:

Sviluppare la **flessibilità** del corpo con lo scioglimento delle articolazioni, lo stiramento controllato dei muscoli, la liberazione del respiro.

Sviluppare la **leggerezza** del corpo tramite la percezione alla forza di gravità e la ricerca del proprio baricentro naturale.

Sviluppare l'**attenzione** rilassata della mente con la concentrazione e la distensione muscolare.

Sviluppare l'**immaginazione** creativa con la focalizzazione sul positivo.



INFO

La cucina, **semplice** e **calorosa**, presenterà un'alimentazione **bilanciata** e attenta allo scarico delle tossine e al riscaldamento degli organi interni.

Il seminario si svolgerà **Sabato 10 Aprile dalle ore 16.00 alle ore 20.00** e **Domenica 11 Aprile dalle ore 9.00 alle ore 13.30** e si concluderà con il pranzo.

Informazioni: - Giacomo
081 8768283 - 340 8616123
Lilla 3336293402
Indirizzo: Via Plinio il Vecchio,
1 Quarto Flegreo (NA).

WEB

http://www.ilrifugiodeimoai.it/sito_roccavecchia/yoga_pratella.htm
www.ilrifugiodeimoai.it
www.ilcasolaredeibabbaluci.splinder.com

E-mail: info@ilrifugiodeimoai.it