

**WORKSHOP: L'ILLUSIONE DEI CONFINI**  
**COME VARCARE LA SOGLIA DELLE MENTE RAZIONALE ATTRAVERSO L'ARTE E LA CREATIVITA'**

DOVE NASCE LA CREATIVITA'?  
COME POSSIAMO COLTIVARLA ED ESPRIMERLA?  
QUALI SONO GLI OSTACOLI AL NOSTRO PROCESSO CREATIVO?

**- OBIETTIVO**

Contattare la propria creatività per riuscire a sviluppare il proprio pensiero creativo e approcciarsi alle sfide e ai problemi della vita in modo nuovo, accedendo così a nuove possibilità lavorative e di esistenza.

**- COSA SI INTENDE PER CREATIVITA'? DOVE RISIEDE?**

Nella nostra quotidianità, per gestire le nostre attività professionali e le diverse contingenze, utilizziamo il versante razionale e logico della nostra coscienza, restiamo sintonizzati sulla frequenza razionale, quella della mente ordinaria che tende a separare e frammentare i nostri vissuti nei confini dello spazio e del tempo restando spesso intrappolata in strategie e progetti per il futuro e rimpianti per il passato che creano ansia e ci allontanano dalla nostre potenzialità creative.

La nostra coscienza non si esaurisce nella mente ordinaria ma è molto più ampia ed estesa.

Le qualità creative della coscienza non appartengono al versante razionale ma al luogo dell'intuizione, da cui emergono atti poetici, idee geniali, capacità di vedere connessioni non esplicite tra gli eventi.

Si tratta in sintesi del luogo di facoltà non logiche ma analogiche, lo stesso da cui emerge la nostra attività onirica, l'immaginazione e la fantasia, il luogo dello straordinario.

**- COME ACCEDERE AL PENSIERO CREATIVO?**

**COME CONTATTARE QUELLE QUALITÀ SPECIFICHE CHE STANNO ALLA BASE DI OGNI NOSTRA INTUIZIONE E ATTO CREATIVO?**

**I PARTE IL RACCONTO PER IMMAGINI**

Il lavoro degli artisti di tutti i tempi è un ottimo esempio che ci permette di comprendere le dinamiche del processo creativo attraverso l'abilità di cambiare stato di coscienza andando oltre i confini illusori della mente ordinaria.

Una selezione di immagini di opere d'arte contemporanea per riflettere su come alcuni artisti accedano al proprio mondo creativo e dell'immaginario collettivo gettando un ponte tra mondo ordinario e mondo straordinario.

L'artista, "viaggia" negli stati non-ordinari della coscienza (inconscio collettivo, mondo invisibile, mondo dello straordinario), là trova l'insegnamento e l'ispirazione che tradurrà poi in immagini nel mondo ordinario dell'opera d'arte concreta.

Integrando questo percorso con gli studi e l'esperienza di alcuni filosofi e pensatori contemporanei vedremo come riuscire a percorrere i giusti passi per favorire il libero scorrere del processo creativo in ognuno di noi.

## II PARTE "CORPO DEL SOGNO: PRATICHE SCIAMANICHE DI LUNGA VITA"

Gli antichi saggi dicevano "*il mondo è ciò che sogni*". Noi diciamo: "cambia la tua coscienza e cambierai la tua vita". I nostri pensieri, le nostre immagini interiori, le nostre parole e i nostri movimenti creano costellazioni di mondi, collaborano a costituire la nostra personale "visione di mondo", cioè il nostro personale sogno della realtà.

Il "sogno", le immagini di ciò che siamo, diventano "corpo", spesso sotto forma di limiti e confini illusori, cioè paure e resistenze, che rischiano di ostacolare il naturale fluire della nostra energia creativa, anziché favorirla. Grazie al potere creativo del nostro Sé, noi possiamo modificare in senso positivo il nostro "sogno" accedendo al territorio della nostra natura più autentica, del nostro talento personale, cominciando con l'"abitare" il nostro corpo in modo consapevole e rispettoso riconoscendo in esso un alleato prezioso per dissolvere i nostri blocchi fisici e psichici e risvegliare l'energia creativa in essi sopita. La pratica del **Corpo del Sogno** consiste in un complesso di movimenti integrati alla respirazione con l'obiettivo di raggiungere una buona consapevolezza del proprio livello energetico e una buona padronanza delle emozioni e delle immagini che emergono attraverso l'utilizzo del corpo favorendo il risveglio e la liberazione di una grande quantità di energia spesso compressa e cronicizzata in rigidità e dolori fisici.

Ogni pratica agisce su cinque livelli dell'unità corpo-mente: quello **fisico** (sensazioni, postura, struttura muscolare, atteggiamenti corporei, gesti, sintomi fisici), quello **energetico** (blocchi energetici, funzionalità e livello di vitalità di organi e visceri, processi metabolici, biochimici, vegetativi); quello **emotivo** (sentimenti, emozioni, bisogni, stati d'animo, desideri, aspirazioni, paure, sintomi emotivi); quello **mentale** (pensieri, immagini, fantasie, ricordi); quello **spirituale** (espansione della coscienza, visioni, intuizioni).

Queste pratiche si ispirano dal punto di vista tecnico al tai chi per la fluidità dei movimenti e la disciplina dell'esecuzione, e si collegano da un punto di vista trans-culturale alla tradizione dello sciamanesimo brasiliano. Fanno parte del corpus metodologico della Biotransenergetica, una disciplina psico-spirituale di approccio olistico alla salute e figlia della psicologia transpersonale, fondata negli anni 80 da Pier Luigi Lattuada, medico e psicoterapeuta esperto di bioenergetica, tai chi, medicina orientale e sciamanesimo e Marlene Silveira, psicologa, psicoterapeuta esperta di sciamanesimo.

Si collegano alle tradizioni filosofiche originarie e tengono conto dei recenti studi della fisica quantistica e delle teorie dei sistemi. Lo scopo fondamentale delle pratiche è quello di varcare i confini tra corpo e psiche, rendere il corpo armonioso e fluido in modo da poter accedere ai territori psichici in cui è possibile contattare le risorse naturali di creatività e guarigione che abbiamo dentro di noi per ottenere maggiore consapevolezza, maggiore concentrazione e maggiore fiducia nel nostro corpo e rispetto dei suoi bisogni creando così le condizioni necessarie al benessere che ci consente slanci creativi, intuizioni e capacità di cogliere le connessioni tra gli eventi della nostra vita.

### **CONDUTTRICI**

- [Chiara Chiapparoli e Veronica Iurich](#)

Entrambe laureate in Conservazione dei beni culturali, esperte d'arte e fondatrici di ch2, studio di progettazione eventi culturali espliciteranno il concetto di creatività attraverso l'analisi di alcune specifiche e selezionate opere d'arte contemporanea. ([www.ch2.it](http://www.ch2.it))

- [Simona Vigo](#)

Laureata in filosofia ad indirizzo psicologico, Trainer in BTE Bodymindwork presso la Società Italiana di Biotransenergetica. Counselor in formazione presso l'Integral Transpersonal Institute di Milano ([www.integraltranspersonal.com](http://www.integraltranspersonal.com); [www.biotransenergetica.com](http://www.biotransenergetica.com)).