

PROGETTO
L'UOMO IN
NATURA,
IL SUO BENESSERE

"Concedetevi una vacanza
intorno ad un filo d'erba,
dove non c'è il troppo di ogni
cosa,
dove il poco ancora ti festeggia
con il pane e la luce,
con la muta lussuria di una
rosa."

(Franco Arminio)

Il benessere fisico e mentale è strettamente legato all'ambiente.

Quanto è importante allora **RIAPPROPRIARSI** di un rapporto profondo con il
proprio **TERRITORIO**, con gli elementi che lo caratterizzano: l'aria, la terra,
l'acqua e il calore.

Quanto è importante farlo avendone consapevolezza, sentendone e riconoscendone
il valore intrinseco e profondo su di noi.

L'arte di camminare **CONSAPEVOLMENTE** è l'arte di vivere meglio.

Fondamentale per il nostro benessere recuperare bellezza, creatività e autenticità
della vita attraverso pratiche in Natura, appoggiando passi sulla terra.

CAMMINARE CON CONSAPEVOLEZZA E ATTENZIONE È UNA TRASFORMAZIONE

“Sana non è la persona che non si ammala mai, ma colui che si mette sul processo di guarigione.” Camminare ogni giorno con passi di consapevolezza è una risorsa per ascoltarsi nel qui ed ora e per ricontattare l’energia vitale.

Chi cammina con consapevolezza e attenzione porta in ogni suo passo la vita, la vita di un corpo che si muove, che sente e si esprime.

Camminare è un dialogo interno, IN NATURA è un dialogo di connessione con l’ambiente e il mondo.

Un’esperienza camminata in consapevolezza è un’esperienza profonda di sé e della traccia viva che c’è in ogni relazione.

Perché allora “mettersi in moto”? Quali sono gli aspetti spirituali, terapeutici, psicologici del camminare

Camminare è prima di tutto una pratica salutare. Da qualche anno l’O.M.S. ha inserito all’interno delle possibilità di prescrizione medica l’attività fisica. I medici possono prescrivere in una “ricetta” il camminare al posto di farmaci.

Cosa succede, allora, quando si cammina? C’è un’attivazione di tutto il corpo, mente compresa.

Il nostro passo rivela il tipo di curiosità che abbiamo per il mondo, ai nostri piedi non possiamo mentire. **I piedi in cammino sono due potenti pompe che affiancano e aiutano il lavoro del cuore.**

Nella camminata i movimenti muscolari ripetuti sono connessi con l’attivazione dei gangli della base, i quali a loro volta hanno un’influenza sul talamo, il quale ha una proiezione sulla corteccia orbitofrontale: i movimenti stimolano le funzioni cognitive e di pianificazione personali.

Gli ormoni dello stress (corticosteroidi) aumentano nel nostro sangue lungo la giornata e producono pensieri frammentari e superficiali.

Camminando abbassiamo questi ormoni e ci riconnettiamo con i nostri pensieri. Aumenta la creatività, l’elaborazione di nuove, appropriate idee (grazie al ritmo dato dai movimenti ripetuti).

L’effetto si estende anche al lasso di tempo subito successivo alla camminata.

Ogni passo è un massaggio tonificante e benefico per tutto il corpo, ma anche una meditazione.

Meditare è un atto di profonda conoscenza. Nella ripetitività del passo sta l'effetto spirituale, terapeutico del camminare.

" Tutti i pensieri veramente grandi sono concepiti camminando" diceva Nietzsche.

Ha una forte influenza positiva sulla memoria associativa. Insomma, come si può vedere, diversi sono i benefici psicofisici.

La meraviglia che prova chi cammina in luoghi conosciuti, e si avvede di angoli mai scorti prima, passati inosservati, presenti ora in tutta la loro consistenza, bella o meno che sia grazie all'esperienza del qui ed ora, del muovere passi in consapevolezza e presenza.

È la meraviglia del ripercorrere con uno sguardo che si sofferma su dettagli "altri", sfumature. Ci dà la possibilità di ridisegnare una mappa, ripensare in modo diverso alla nostra vita, grazie a quel dettaglio lì e a riscoprire la terra conosciuta e riconoscerla nuovamente sotto altri aspetti. Una rivalutazione del territorio e della persona.

Camminare, allora, è, dunque, un atto veramente rivoluzionario?

Migliaia di anni fa vivevamo a stretto contatto con la natura. Oggi, tendenzialmente, la tagliamo fuori dalla nostra quotidianità, a parte alcuni di noi, più fortunati. La natura cattura in modo discreto la memoria volontaria, non ci costringe a stimoli continui ed eccessivi come la città, donandoci la possibilità di rigenerarci. Camminare a contatto con la natura, più che in città, inibisce la formazione di pensieri negativi che possono sfociare in gravi patologie come la depressione. La natura ha insito in sé un potere "naturale" di grande benessere per l'essere umano. Camminare in mezzo alla natura favorisce i cambiamenti dell'umore, alza il livello di energia e migliora il funzionamento dell'attività cognitiva per effetto di una maggior vascolarizzazione e ossigenazione.

Come stimolare un cambio di mentalità?

Possiamo stimolare ad un cambio di mentalità **offrendo spazi di esperienza, dove poter assaporare ed esperire con il proprio corpo gli effetti di uno stile di vita che tenga maggiormente conto della nostra neurofisiologia, dei nostri bisogni, dei nostri ritmi, della possibilità di creare una coerenza sistemica di benessere tra la nostra parte più attiva e la componente recettiva.** L'apprendimento passa attraverso

Proposta per "Finanziamento Comitato Sisma Centro Italia - Progetto
Valnerina nel cuore"

l'esperienza. L'esperienza crea uno spazio al piacere, come diceva Platone "l'apprendimento passa per via erotica".

La vita è nel corpo. **Camminando percorriamo la via dei sensi, ascoltiamo e onoriamo il corpo e quello che porta con Sè in ogni momento.**

In un mondo di volatilità, la vera sfida è rimanere fedeli a se stessi. Per farlo bisogna conoscersi, cosa di meglio di esperienza camminata in consapevolezza. Chi cammina fa esperienza di radici e ali per volare. Radici e ali per volare permettono all'uomo di viaggiare, allontanarsi senza portare con sé la paura di farlo e di non sentirsi a casa.

Come "vivificarci", nutrendo anima e corpo? La storia dell'umanità inizia con i piedi, scrisse André Leroi-Gourhan, antropologo francese.

Il camminare è un gesto profondo, più di quanto oggi noi sentiamo.

Chi cammina con consapevolezza e attenzione porta in ogni suo passo la vita, la vita di un corpo che si muove, che sente e si esprime.

Il cammino risveglia consapevolezza e migliora dunque anche la relazionalità.

Il cammino risveglia. Questa è la magia. A prescindere, accade qualcosa nel nostro corpo. E' prima di tutto relazionalità con le diverse parti che sono in noi: pensiero, sentire e movimento, ectoderma, endoderma e mesoderma se vogliamo prendere in prestito termini dall'embriologia.

Camminare ci rimette in connessione con questi tre livelli e fatto con consapevolezza ed intenzionalità è di per se uno strumento di benessere.



CAMMINARE E' UN'ARTE/L'ARTE E' UN CAMMINO

NON VALE IL DETTO, IMPARA L'ARTE E METTILA
DAPARTE (cit. Walkinglife)

PROPOSTE

MEDITAZIONE CON GUSTO

meditazione e degustazione sensoriale

25 gennaio 2020

Solstizio d'Inverno un'occasione ideale per riunirsi e onorare la svolta del ciclo annuale, è un momento di rinascita, in cui esiste l'opportunità di abbracciare e fecondare i nostri sogni più elevati, lasciando andare i mali del passato, aprendoci alle benedizioni del presente e stabilendo intenzioni luminose per il futuro.

Un paio di ore di pratica consapevole accompagnate da un aperitivo in compagnia.

Ci prenderemo cura anche dei sensi, con un delizioso aperitivo vegetariano con prodotti del territorio.

Periodo: 25 gennaio 2020

Esperti: Dott.ssa Annalisa Nicolucci (Founder Walkinglife_progetti in movimento - Psicoterapeuta Biosistemica)

CON-SENSO

Camminata itinerante in gruppo con esperienze artistiche

5 aprile 2020

C'è una profonda connessione tra l'essere umano, l'ambiente e il benessere.

Siamo il risultato di una continua trasformazione in cui la relazione con l'ambiente artificiale delle città ci ha cambiati. Il ritorno ad una connessione profonda e consapevole ci aiuta ad autoregolarci e ritrovare un ritmo più sano. La creatività sembra svilupparsi maggiormente quando gli individui sono immersi in posti in cui la natura predomina

**CON-SENSO un piccolo viaggio sensoriale guidato nella natura circostante il
Convento di Acqua Premula.**

Cammineremo per ricontattarci con la terra (simbolo di sostegno e radicamento con la storia del territorio su cui moviamo passi consapevoli) per incontrarci e incontrare, a tratti, lungo il percorso scelto, spazi creativi ed esperenziali:

1-Live painting con David Pompili



CUBeCONATURAL

Esperienza artistica e performativa

Performance pittorica live-interattiva su un elemento cubico di dimensioni 100x100 cm in natura

2- Degustazione al sacco sensoriale con prodotti del territorio

3- Match di ascolto e condivisione di letture con Franco Arminio e Rita Fiumara

Un breve cammino lungo uno dei tanti sentieri possibili della zona per scoprire insieme dove i passi mossi in consapevolezza e le arti ci guidano e ci portano.

Un piccolo viaggio anch'interiore.

Periodo: 5 aprile 2020

Proposta per "Finanziamento Comitato Sisma Centro Italia - Progetto
Valnerina nel cuore"

Esperti:

Dott.ssa Annalisa Nicolucci (Founder walkinglife-progetti in movimento-
Psicoterapeuta Biosistemica)

Dott.ssa Rita Fiumara (Psicoterapeuta Biosistemica Co-founder Scuola Biosistemica)

Franco Arminio (Poeta, scrittore, "Paesologo" come si definisce lui, Direttore Artistico
del Festival della Paesologia di Aliano "La Luna e i Calanchi")

David Pompili (Artista attento agli umori sociali tanto che le sue opere sono pregne
di "Combustibile Sociale")

PROPOSTE week-end

DEEP WALKING ...camminare passi profondi

Week end di camminate consapevoli e meditative in cui i partecipanti, in gruppo, avranno modo di mettersi in gioco attraverso cammini di esplorazione nella natura circostante, un viaggio alla ricerca e all'incontro con se stessi e con gli altri la propria parte intuitiva, la capacità di accogliere e di cura, l'empatia e la sintonizzazione.

Aggiungendo alcuni elementi possiamo trasformare una semplice camminata in una camminata dell'attenzione o in meditazione camminata, e fare un Lavoro su noi stessi.

Un seminario per approfondire gli aspetti interiori, spirituali e terapeutici del camminare. Nell'esperienza ci saranno momenti in cui la camminata diventerà un esercizio, seguendo le **pratiche di meditazione di Thich Nath Hanh**, confrontandole con le camminate dell'attenzione degli sciamani toltechi.

Per creare una bella convivialità, la sera ci sarà la possibilità di una lettura in compagnia un gioco da tavolo o una chiacchierata o, per chi preferisce la quiete, il tempo per leggere, scrivere, disegnare, condividere una poesia, sognare ad occhi aperti o chiusi.

Peculiarità di questo week end:

I PARTECIPANTI verranno invitati a ridurre l'uso del telefonino, a tenere il cellulare spento non solo durante il cammino ma anche alla sera, durante i momenti assieme, in modo da lasciare spazio al contatto con la natura, con se stessi e alla relazione qui e ora.

Non necessitano particolari competenze e/o esperienze di meditazione, di camminate né di pittura, solo la voglia di contattare se stessi e di vivere due giorni di ben-essere.

Periodo: week end da definire

MEDITAZIONE CAMMINATA, PITTURA INTUITIVA, ENERGIA

Week end per il benessere psico corporeo. Un week end a contatto con la natura, con Sé e con la propria energia creativa. Rigenerarsi dedicando un po' di tempo a Sé, prendendosi uno spazio di benessere stando in contatto con la natura e la sua energia, con Sé e con gli altri, con la propria dimensione creativa. Per ritrovare la propria energia camminando in consapevolezza, contattandosi e nutrendosi nel momento presente. Dalla combinazione tra meditazione camminata, visualizzazioni colorate e pratiche di espressività artistica ne nascerà la possibilità di entrare in un contatto consapevole con la propria energia, riattivarla se necessario e/o trasformarla in energia positiva e generare benessere.

Peculiarità di questo week end: ci si sveglia relativamente presto approfittando dell'energia mattutina, si fa pratica di risveglio corporeo e consapevolezza prima di colazione; ci si organizza per una camminata nell'avvolgente natura circostante; si praticano l'ascolto di Sé, l'empatia, la condivisione e l'energia del gruppo; si pratica lungo il cammino; si raccolgono le sensazioni e i pensieri vissuti a fine giornata lasciando un segno con attività di arte terapia, pittura intuitiva.

Non necessitano particolari competenze e/o esperienze di meditazione, di camminate né di pittura, solo la voglia di contattare se stessi e di vivere due giorni di ben-essere.

Periodo: week end da definire

FEMMINILITA' IN CAMMINO ENERGIA CREATIVA IN NATURA

Meditazioni camminate, visualizzazioni e pratiche di espressività.

Un piccolo cammino attraverso le potenzialità dell'energia femminile verso la donna che siamo, alla scoperta della componente inconscia dell'anima.

Un viaggio alla ricerca e all'incontro con la propria creatività, intuizione, accoglienza, empatia, fluidità, cura, sensualità, alleate dentro di noi e attorno a noi.

Ne nascerà la possibilità di entrare in contatto consapevole con la propria energia femminile, riattivarla e/o trasformarla in energia positiva e benessere.

Residenziale, totalmente immersi nella natura.

Periodo: week end da definire

Tutte le proposte possono essere esplose in un programma dettagliato



**Annalisa Nicolucci, psicoterapeuta biosistemica e psicologa del lavoro,
ideatrice del progetto Walkinglife.**

Organizza "esperienze" in cui riesce a fondere, consapevolezza e benessere psicofisico attraverso il cammino, il contatto con la natura e la pittura intuitiva.

Un abbinamento tra scoperta di sé, star bene e integrazione.

Proposta per "Finanziamento Comitato Sisma Centro Italia - Progetto Valnerina nel cuore"

Chi è Rita Fiumara?

Psicologa e psicoterapeuta, co-fondatrice insieme a Jerome Liss della Scuola di Biosistemica. (www.biosistemica.info) Attualmente dirige la scuola di Roma e conduce gruppi di formazione per psicoterapeuti.

Sensibile alla connessione sistemica dell'uomo come sistema complesso e come essere inserito nel proprio ambiente.

Chi è Davide Pompili

Artista attento agli umori sociali tanto che le sue opere sono pregne di "Combustibile Sociale".

Nell' lavoro di David Pompili ha un ruolo importante la celebrazione iconica di alcuni personaggi significativi del mondo dell'arte, della musica e del cinema. I visi famosi abbinati a parole ugualmente emblematiche compongono il messaggio finale che va decifrato come un rebus. Facce note di un recente passato che emergono dagli strappi dei manifesti e dalle sagome dei cartoni per venire in soccorso e rinnovare il loro contributo culturale e sociale. In alcuni casi vengono in aiuto dello spirito, quando i volti noti sono talvolta volti sacri che coabitano l'opera e si contendono lo spazio con quanto diversamente da loro è dissacrante nei confronti della vita. Come una lotta continua tra angeli e diavoli del nostro tempo, diavoli col sorriso e angeli tristi che cercano di riconquistare il maltolto.

Chi è Franco Arminio

Roberto Saviano ha definito Franco Arminio «uno dei poeti più importanti di questo paese, il migliore che abbia mai raccontato il terremoto e ciò che ha generato»

Poeta, scrittore e regista italiano, autodefinitosi 'Paesologo', ha raccontato i piccoli paesi d'Italia descrivendo con estrema realtà la situazione. Collabora con diverse testate locali e nazionali, ha realizzato anche vari documentari.

Negli ultimi anni ha pubblicato molti libri, con notevole successo di critica e crescente apprezzamento dei lettori: *Vento forte tra Lacedonia e Candela* (2008, Premio Stephen Dedalus per la sezione Altre scritture), *Neve e ho le prove. Cronache dal paese della cicuta* (2009), *Cartoline dai morti* (2010), *Terracarne* (2011), *Geografia commossa dell'Italia interna* (2013). Ha pubblicato numerose raccolte di versi, tra cui *Le vacche erano vacche e gli uomini farfalle* (2011), *Stato in luogo* (2012), *Cedi la strada agli alberi. Poesie d'amore e di terra* (2017, premio Brancati 2018) e *Resteranno i canti* (2018).