

A Creative Europe project

Arte per la Prevenzione dei Disturbi della Salute Mentale

(MPAS)

Prevenzione Mentale attraverso Competenze Artistiche

CREA-CULT-2024-COOP-1



TOOLKIT



Indice

Introduzione **4**

Capitolo 1 **5**

Prologo **6**

Salute mentale e prevenzione nei giovani adulti (età 18-30 anni) **7**

Comprendere la salute mentale nei giovani adulti **7**

Strategie di prevenzione e interventi precoci **8**

Affrontare le disuguaglianze e le popolazioni vulnerabili **8**

Un approccio globale e inclusivo per il futuro **9**

Verso il futuro: politica, collaborazione e responsabilizzazione dei giovani **9**

Le fondamenta della salute mentale. Chi siamo, dove apparteniamo, perché esistiamo **11**

IDENTITÀ

Sfide legate allo sviluppo dell'identità **11**

Strategie artistiche di prevenzione che favoriscono l'esperienza dell'identità **12**

APPARTENENZA

Quali sono oggi le barriere al senso di appartenenza? **12**

Strategie artistiche di prevenzione per rafforzare il senso di appartenenza **13**

SCOPO / MISSIONE DI VITA

Fattori comuni che ostacolano la ricerca di uno scopo nella vita **14**

Strategie artistiche di prevenzione per esplorare lo scopo di vita **14**

La metodologia MPAS **15**

A. Le 3 dimensioni esistenziali **15**

B. Le 4 competenze dell'“Arte della Connessione” **17**

C. I 5 fasi della terapia narrativa **17**

Strumenti artistici per la prevenzione mentale **20**

A. Il potere inclusivo della pittura **20**

B. La danza dei quattro elementi **21**

C. Il suono come connessione primordiale **24**

D. Il potere del ritmo nella musica di diverse tradizioni **26**

E. Il teatro come pratica dell'anima **27**

F. Il potere della narrazione come strumento di cambiamento personale e collettivo **28**

Capitolo 2 31

Attività per creare uno spazio sicuro

Accordi di gruppo (10')	32
Come suoni? (15')	34
Saluto sonoro (10')	36
Il cerchio vibrante (30')	38
Il cerchio Sufi (20-60')	40
Rilassamento muscolare <i>DO-IN</i> (20')	42
La storia di oggi (5-15')	44
Il suono del mio elemento (20')	46
Trova la tua metà sonora (10')	48
Il cerchio dei sensi (25')	50
Connettiti con l'elemento acqua (20')	52
Arrivare (20')	54

Attività per identificare la narrazione

La linea della vita (60-90')	56
Tra casa e altrove (60-90')	58
Incarnare l'energia della terra (30')	60
Immergiamoci (60')	62
Mostrami il tuo elemento (30')	65
Connettiti con il tuo fuoco interiore (30-40')	67
Tra scopo e ostacolo (40')	69
Come una goccia d'acqua: Flessibile e adattabile (30')	71

Attività per esternalizzare il problema

Incarnare il personaggio interiore (60-90')	73
Storie che ci plasmano (60-90')	75
Autoaffermazione: chi sono - elemento fuoco (20')	77
Voce e corpo come mezzi di espressione (40-50')	79
Fammi sentire la tua voce (30')	81
L'uno diventa il tutto (30')	83
Danza degli elementi (75-90')	85
Dialogo dello specchio (40')	87
Fotogrammi dell'anima (30')	89
Ti ascolto (30')	91

Attività per disidentificarsi dalla narrazione

- La pioggia della speranza (30-45') **93**
- Il richiamo dell'avventura (60-90') **95**
- Sentirsi radicati attraverso I ritmi (30') **98**
- Il rifiuto (60-90') **100**
- Un po' più vicino (30') **102**
- Creatività coordinata e cooperativa - La tribù (30-40') **108**

Attività per risignificare la storia personale

- Il ritorno a casa (60-90') **106**
- Stringere la mano al mostro (45-60') **109**
- Creare la propria firma dell'anima (45') **112**
- Celebra la tua gioia interiore (20') **114**
- Siamo qui (30') **116**
- Muoviti come un'onda (40') **119**

Selezione di attività basate su Identità - Appartenenza - Scopo di vita **121**

Combinazioni di attività sotto forma di laboratori **123**

- Laboratorio combinato n. 1 (versione weekend) **123**
- Laboratorio combinato n. 2 (versione giornata intera) **126**

Appendice **128**

- Questionario iniziale **129**
- Questionario finale **131**
- Questionario A **133**
- Questionario B **134**
- Terminologia utilizzata in questo manuale **135**

Bibliografia **138**

Introduzione

Questo manuale è stato sviluppato nell'ambito del progetto **Creative Europe “Mental Prevention through Artistic Skills” (MPAS)**.

Il progetto si concentra sul ruolo dell'arte nella prevenzione delle difficoltà legate alla salute mentale tra i giovani adulti vulnerabili, affrontando la loro disconnessione da sé stessi, dagli altri e dall'ambiente circostante.

Il programma MPAS mette in evidenza l'importanza dell'espressione artistica come mezzo per promuovere la resilienza emotiva, l'inclusione sociale e un più profondo senso di connessione.

Il progetto è coordinato da Proyecto Nagual (Spagna), in partenariato con:

- **Hope Art (Grecia)**, che trasferisce la metodologia “*Art of Connection*” di Angeliki Voulgari
- **Omphalos (Italia)**
- **APB (Bulgaria)**

Insieme, questi partner uniscono competenze diverse nei campi dell'arte, della salute mentale e dell'empowerment comunitario, condividendo un obiettivo comune: utilizzare l'arte come via per la prevenzione, la trasformazione e l'appartenenza.

Questa pubblicazione è stata **cofinanziata dall'Unione Europea**. Ulteriori informazioni sul progetto sono disponibili sul sito web: mpas-project.eu

Capitolo 1



Prologo

Questo manuale si rivolge ad artisti e a persone che utilizzano strumenti artistici nel loro lavoro con i giovani. L'obiettivo principale è fornire un quadro di riferimento per costruire spazi sicuri e creativi in cui i giovani possano prevenire l'insorgere di problematiche mentali sempre più diffuse nelle società contemporanee.

Un buon equilibrio di salute mentale può includere uno stato interiore di fiducia e gioia che consente un'espressione autentica e un legame armonioso con il contesto sociale e naturale. Da una prospettiva psicologica umanistica, ogni individuo tende a realizzare il proprio potenziale o, in alternativa, a sviluppare difficoltà psicologiche derivanti dall'interruzione di questo processo. Per questo motivo le arti espressive rivestono un ruolo fondamentale nella prevenzione della salute mentale, poiché consentono di riconoscere ed esprimere i conflitti interiori che possono interferire con il benessere della persona (catarsi), e di distaccarsene, creando lo spazio necessario per il manifestarsi delle attitudini e qualità naturali dell'individuo. Il processo creativo può dunque essere considerato come un percorso di scoperta della verità interiore, di espressione di essa e di trasformazione in bellezza.

Questo manuale interpreta tale processo come una "chiamata interiore" da ascoltare, seguire e realizzare: un viaggio dell'eroe o dell'eroina che ciascuno di noi intraprende in diverse fasi della propria vita. Per questa ragione, **Proyecto Nagual (Spagna)** introduce in questo manuale strumenti narrativi, in combinazione con la **mitologia** e la **narrazione**, al fine di utilizzare la scrittura creativa come mezzo di relazione con i temi dell'**identità**, dell'**appartenenza** e del **legame con l'altro**.

Per facilitare questo viaggio, consideriamo l'essere umano in tre dimensioni: **spirito - anima - corpo**. Questa tripartizione è anche la base della metodologia artistica "**The Art of Connection**" ("**L'Arte della Con-**

nessione") sviluppata dall'organizzazione **Hopeart (Grecia)**. Si tiene conto della connessione dell'essere umano, dapprima con l'ambiente (la natura) e successivamente con un'altra persona, per raggiungere uno stato interiore di pienezza e di relazione significativa.

Questi due Fasi costituiscono un percorso che conduce alla connessione con il sé autentico.

Per intraprendere questo viaggio verso la connessione, utilizziamo quattro competenze naturali della metodologia artistica:

- **empatia**
- **espressione**
- **generosità**
- **vulnerabilità**

Questa metodologia può essere applicata attraverso diverse arti espressive, costituendo la base per avvicinare la persona e facilitarne la connessione con il proprio stato naturale - e quindi sano - di essere e di relazionarsi.

Seguendo questa prospettiva, l'**Associazione Culturale e Musicale Omphalos (Italia)**, in collaborazione con esperti di danza, apporta la propria esperienza nella musica attraverso il movimento, considerando queste due - musica e movimento - tra le principali terapie artistiche. Entrambi questi linguaggi rappresentano un'espressione del corpo che consente di entrare in contatto con le emozioni e con il sé interiore.

Allo stesso modo, l'espressione attraverso la pittura - riconosciuta come uno degli strumenti principali dell'arteterapia - viene integrata in questo manuale come mezzo potente per il lavoro con i giovani.

Infine, l'**APB (Bulgaria)**, in quanto organizzazione nazionale di psicologi, collega gli strumenti e i quadri espressivi sviluppati in questo manuale alle pratiche informate sul trauma, che permettono di avvicinarsi a ciascun individuo tenendo conto delle questioni più sensibili che possono emergere.

Salute mentale e prevenzione nei giovani adulti (età 18–30 anni)

Comprendere la salute mentale nei giovani adulti

La salute mentale è una componente essenziale del benessere umano e oggi è ampiamente riconosciuta come qualcosa di più della semplice assenza di malattia mentale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la salute mentale è uno stato di benessere psichico che consente alle persone di affrontare le difficoltà della vita, realizzare il proprio potenziale, lavorare in modo produttivo e contribuire alla propria comunità.

Essa comprende il benessere emotivo, psicologico e sociale, e influenza in modo significativo il modo in cui le persone pensano, sentono, si comportano e si relazionano con gli altri. La salute mentale non è una condizione fissa o binaria, ma un continuum dinamico che varia nelle diverse fasi della vita e in risposta a fattori ambientali, biologici e sociali mutevoli.

Una persona può muoversi lungo questo spettro, passando da stati di pieno benessere mentale a condizioni di disagio moderato o di difficoltà psicologica significativa. Riconoscere questo continuum è fondamentale per elaborare strategie efficaci di promozione e prevenzione della salute mentale, soprattutto tra i giovani che attraversano complessi cambiamenti evolutivi. Il periodo che va dai 18 ai 30 anni rappresenta una fase di sviluppo particolarmente importante. Segna il Fasio dall'adolescenza all'età adulta e comporta cambiamenti rilevanti, come lasciare la casa dei genitori, completare gli studi, entrare nel mondo del lavoro e costruire relazioni sociali e affettive indipendenti.

Contemporaneamente, lo sviluppo cerebrale prosegue fino alla metà dei vent'anni, in particolare nelle aree deputate al controllo degli impulsi, alla regolazione emotiva e al processo decisionale esecutivo. Queste transizioni biologiche, sociali e psicologiche rendono questa fascia d'età particolarmente vulnerabile alle difficoltà di salute mentale.

Statisticamente, molti disturbi mentali iniziano proprio in questa fase della vita: si stima che circa il 75% di tutti i disturbi mentali si manifesti prima dei 25 anni. Depressione e ansia sono tra le condizioni più



comuni, insieme ai disturbi da uso di sostanze, ai disturbi alimentari e, in alcuni casi, all'esordio precoce di condizioni più gravi come il disturbo bipolare o la schizofrenia. Lo stress legato alle aspettative accademiche, all'insicurezza lavorativa, alle pressioni sociali e al processo di formazione dell'identità contribuisce a un rischio maggiore di disagio emotivo in questa fase.

L'uso dei social media, pur offrendo opportunità di connessione, esercita un ruolo complesso sulla salute mentale dei giovani adulti. Può favorire sentimenti di inadeguatezza, confronto sociale e "burnout" digitale, soprattutto quando gli utenti sperimentano già insicurezza o isolamento.

Strategie di prevenzione e interventi precoci

In questo contesto, la prevenzione della salute mentale diventa essenziale. Le strategie preventive si possono classificare in tre livelli: **universale**, **selettiva** e **indicata**.

- **Prevenzione universale:** si rivolge all'intera popolazione e include campagne di sensibilizzazione, programmi di educazione alla salute mentale nelle scuole e università, e la promozione di stili di vita sani.
- **Prevenzione selettiva:** si concentra su individui o gruppi a maggiore rischio di sviluppare problemi di salute mentale, come i giovani provenienti da contesti svantaggiati o che sperimentano disgregazione familiare o discriminazione.
- **Prevenzione indicata:** è destinata a coloro che mostrano già segni precoci di disagio psicologico, ma non soddisfano ancora i criteri diagnostici per un disturbo mentale.

Per i giovani adulti, gli interventi preventivi inseriti negli ambienti quotidiani – come scuole, università, luoghi di lavoro e contesti comunitari – si sono dimostrati particolarmente efficaci.

I programmi di alfabetizzazione alla salute mentale possono aumentare la consapevolezza, ridurre lo stigma e incoraggiare i giovani a chiedere aiuto quando necessario. **La formazione sulle competenze** di gestione delle emozioni, risoluzione dei problemi e sviluppo della resilienza può aiutare i giovani a gestire lo stress e affrontare le sfide della vita in modo più equilibrato.

Sempre più spesso, **strumenti digitali** come applicazioni mobili e piattaforme di terapia online diventano componenti importanti della prevenzione, soprattutto per i giovani più esperti di tecnologia che potrebbero essere riluttanti a cercare aiuto di persona. Un'altra strategia promettente è il **supporto tra pari**: programmi che coinvolgono mentori opportunamente formati possono

aumentare la fiducia, ridurre lo stigma e offrire un orientamento relazionale e comprensibile. Questi programmi risultano particolarmente efficaci negli ambienti universitari e tra gruppi che possono sentirsi distanti dai servizi sanitari tradizionali.

In conclusione, è fondamentale sottolineare l'importanza dell'**arte nella prevenzione della salute mentale**, poiché l'arte è stata, è e continuerà ad essere un mezzo di equilibrio emotivo e psicologico, nonché un ponte verso la parte più profonda e autentica di sé.

Affrontare le disuguaglianze e le popolazioni vulnerabili

È fondamentale riconoscere che non tutti i giovani entrano nell'età adulta partendo dalle stesse condizioni. I giovani vulnerabili dal punto di vista socioeconomico affrontano un insieme specifico di sfide che aumentano in modo significativo il rischio di esiti negativi per la salute mentale. In questo contesto, la vulnerabilità si riferisce alla **manca di accesso a risorse sociali, educative ed economiche** in grado di proteggere dal disagio mentale. I giovani disoccupati, che vivono in povertà, appartenenti a minoranze etniche, migranti, rifugiati o parte della comunità LGBTQ+ sono tutti gruppi a rischio elevato.

I determinanti sociali della salute mentale – come la disuguaglianza di reddito, l'insicurezza abitativa, il livello di istruzione, la discriminazione e l'accesso ai servizi sanitari – svolgono un ruolo fondamentale nel modellare il benessere psicologico. La povertà è fortemente correlata a stress cronico, senso di impotenza e sentimenti di esclusione, tutti fattori che possono contribuire allo sviluppo di disturbi mentali.

La disoccupazione o il lavoro precario possono minare l'autostima, il senso di scopo e la prospettiva futura di un giovane. Allo stesso modo, bassi livelli di istruzione si associano spesso a una limitata alfabetizzazione alla salute mentale e a un ridotto accesso alle informazioni sui servizi di supporto. Alcuni gruppi vulnerabili sperimentano svantaggi cumulativi.

Ad esempio, un giovane appartenente a una minoranza etnica e disoccupato può affrontare contemporaneamente discriminazione strutturale, isolamento sociale e insicurezza economica. Queste forme sovrapposte di svantaggio sono definite nella letteratura psicologica e sociologica come **vulnerabilità intersezionali**.

Il concetto di **intersezionalità** evidenzia come le disuguaglianze sistemiche si moltiplichino e interagiscano, collocando alcuni individui in una posizione di rischio molto più elevata rispetto ad altri. I giovani con background migratorio o rifugiati sperimenta-

no spesso dislocazione culturale, traumi e difficoltà nell'accedere a servizi di salute mentale culturalmente adeguati. I giovani LGBTQ+ possono subire rifiuto da parte della famiglia o della comunità, aumentando il rischio di depressione, ansia e suicidio. I giovani senza fissa dimora sono colpiti in modo sproporzionato da uso di sostanze, disturbo post-traumatico da stress e gravi disturbi mentali.

Un altro gruppo particolarmente a rischio è quello dei **NEET** (giovani che non studiano, non lavorano e non seguono percorsi di formazione), spesso soggetti a isolamento, mancanza di direzione e bassa autostima. Per sostenere queste popolazioni, le strategie di salute mentale devono essere **inclusive** ed **eque**. Gli interventi devono essere culturalmente competenti e sensibili alle esperienze vissute dalle persone a cui si rivolgono. I servizi devono essere accessibili, economicamente sostenibili e inseriti in contesti frequentati abitualmente dai giovani.

Parallelamente, sono necessari interventi a livello politico per affrontare le cause strutturali delle disuguaglianze nella salute mentale. Ciò include investimenti nell'istruzione, nei programmi di formazione professionale, nell'edilizia abitativa accessibile, nella legislazione antidiscriminazione e nell'accesso universale ai servizi di salute mentale. È inoltre importante **promuovere la collaborazione intersettoriale**: istituzioni educative, sistemi sanitari, enti locali e organizzazioni comunitarie devono cooperare per identificare i giovani a rischio e fornire sostegno in modo coordinato, coerente e sostenibile.

Coinvolgere attivamente i giovani nella progettazione e nella valutazione dei programmi di salute mentale può migliorarne ulteriormente l'efficacia e la pertinenza.

Un approccio globale e inclusivo per il futuro

In conclusione, la salute mentale dei giovani adulti tra i 18 e i 30 anni è plasmata da una **complessa e dinamica interazione** tra maturazione biologica, sviluppo psicologico, transizioni di ruolo sociale e condizioni ambientali più ampie. Questa fase della vita rappresenta un periodo di grandi opportunità, segnato dall'esplorazione dell'identità, dalla conquista dell'indipendenza e dal perseguimento di obiettivi a lungo termine in ambito educativo, lavorativo e relazionale.

Tuttavia, è anche un periodo di **maggiore vulnerabilità**. Lo sviluppo neurologico, in particolare della corteccia prefrontale, prosegue fino alla seconda metà dei vent'anni, influenzando il processo decisionale e la regolazione delle emozioni. Allo stesso tempo, i giovani adulti affrontano pressioni legate al rendimento acca-

demico, all'instabilità lavorativa, all'insicurezza economica, al confronto sociale – soprattutto attraverso i media digitali – e alla ricerca di appartenenza. Queste pressioni possono compromettere in modo significativo la **resilienza mentale**. Per coloro che provengono da contesti socioeconomici svantaggiati, i rischi psicologici risultano ancora più accentuati. I giovani che vivono in povertà, disoccupazione, esclusione, discriminazione o disfunzioni familiari affrontano frequentemente stress cronico, minore accesso all'assistenza sanitaria e limitate opportunità educative e professionali. Tali fattori di stress si aggravano ulteriormente per chi appartiene a gruppi emarginati – come minoranze etniche, giovani LGBTQ+, migranti e rifugiati – che possono trovarsi a fronteggiare contemporaneamente isolamento culturale, stigma e ostacoli all'assistenza.

In questi contesti, le difficoltà di salute mentale non solo tendono a emergere con maggiore probabilità, ma risultano anche **meno facilmente individuate e trattate** in modo tempestivo ed efficace.

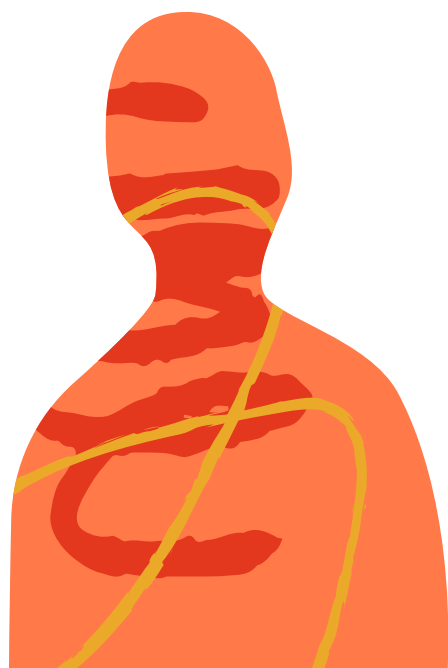
Verso il futuro: politica, collaborazione e responsabilizzazione dei giovani

Alla luce di questa realtà complessa, la promozione e la prevenzione della salute mentale in questa fascia d'età devono essere **comprese, inclusive** e radicate tanto nella **scienza psicologica** quanto nella **politica sociale**. Prima di tutto, la salute mentale deve essere ripensata come una **responsabilità collettiva**, non come una questione puramente individuale.

Governi, istituzioni educative, sistemi sanitari e organizzazioni comunitarie hanno tutti un ruolo cruciale nel creare ambienti e spazi sicuri che sostengano il benessere psicologico. La prevenzione proattiva dovrebbe iniziare con l'aumento dell'**alfabetizzazione alla salute mentale** nella popolazione. Le iniziative educative – a partire dalle scuole secondarie fino all'università e ai luoghi di lavoro – dovrebbero insegnare ai giovani a riconoscere i primi segni di disagio, sviluppare competenze di vita e sociali, e chiedere aiuto senza vergogna né stigma. Tali programmi devono essere progettati in modo **culturalmente sensibile** e accessibile a persone con differenti livelli di istruzione e di padronanza linguistica. I servizi di salute mentale devono inoltre diventare **più orientati ai giovani e all'equità**.

Ciò significa ampliare l'accesso a cure psicologiche gratuite o a basso costo, soprattutto nelle comunità meno servite. È necessario anche integrare la salute mentale nei servizi di assistenza primaria e nei contesti comunitari, affinché l'aiuto sia disponibile nei luoghi già frequentati dai giovani per altre esigenze.

La salute mentale non può essere affrontata in isolamento.



Gli interventi **guidati dai pari**, gli **strumenti digitali per la salute** e i **servizi mobili di supporto** hanno dimostrato risultati promettenti e dovrebbero essere ampliati per ridurre le barriere legate allo stigma, alla mobilità e alla sfiducia nelle istituzioni. Oltre agli interventi individuali, è essenziale un **cambiamento sistemico e strutturale**. I governi dovrebbero attuare politiche volte a ridurre le disuguaglianze sociali ed economiche che contribuiscono al disagio mentale.

Tra queste: investimenti nell'edilizia abitativa accessibile, nell'istruzione di qualità, nella formazione professionale e in opportunità di lavoro significative per i giovani. I sistemi di protezione sociale devono essere rafforzati per sostenere chi affronta disoccupazione, senzatetto o crisi familiari. Le leggi antidiscriminazione e le politiche inclusive devono tutelare i diritti e la dignità di tutti i giovani, in particolare di quelli appartenenti a comunità marginalizzate. La **collaborazione intersettoriale** è un fattore determinante per raggiungere questi obiettivi. La salute mentale non può essere affrontata in isolamento.

Strategie di prevenzione efficaci richiedono **partnership tra il settore sanitario, i sistemi educativi, i servizi per l'impiego, le autorità abitative, le organizzazioni giovanili e la società civile**, oltre che con **centri culturali o istituzioni artistiche**, dove i giovani possono entrare in contatto con diverse forme d'arte. Un approccio coordinato e interprofessionale, in cui **scienza e arte operano in modo complementare**, permette un'identificazione precoce dei fattori di rischio e percorsi di sostegno più fluidi ed efficaci.

Inoltre, la **partecipazione attiva dei giovani** deve essere una priorità nella progettazione, nell'attuazione e nella valutazione dei programmi di salute mentale. I giovani sono esperti delle proprie esperienze, e il loro coinvolgimento garantisce che i servizi siano pertinenti, accettabili ed efficaci. L'empowerment giovanile favorisce l'autonomia, riduce lo stigma e rafforza la resilienza collettiva.

In sintesi, la salute mentale dei giovani adulti rappresenta una **questione cruciale di salute pubblica e di coesione sociale**, con conseguenze di vasta portata. Il periodo compreso tra i 18 e i 30 anni non è solo una fase di maggiore vulnerabilità, ma anche un'opportunità straordinaria di intervento. Se adeguatamente sostenuti in questa fase formativa, i giovani possono sviluppare gli strumenti emotivi, le connessioni sociali e la fiducia personale necessari per prosperare.

Un approccio di prevenzione **continuo e inclusivo** – fondato su evidenze scientifiche, equità sociale ed empowerment giovanile – è essenziale per garantire che **tutti i giovani adulti**, indipendentemente dal loro background, abbiano la possibilità di condurre una vita mentalmente sana e pienamente realizzata.

Le fondamenta della salute mentale: Chi siamo, Dove apparteniamo, Perché esistiamo

In questa sezione esploreremo alcuni elementi fondamentali dell'esperienza umana, nonché l'importanza del contributo artistico in quelle dimensioni centrali del fiorire umano che sono **l'identità, l'appartenenza e il senso della vita**. La prevenzione della salute mentale risulta più efficace quando si fonda su un quadro psicologico che riconosce alcune esperienze fondamentali come la **formazione dell'identità, il bisogno di appartenenza e la ricerca di uno scopo esistenziale**.

Questi elementi plasmano la resilienza emotiva, le relazioni interpersonali e favoriscono una vita significativa, appagante e complessivamente orientata al benessere.

IDENTITÀ Comprendere e rafforzare il Sé

L'identità è la base del benessere psicologico. Essa determina il modo in cui gli individui vedono se stessi, si relazionano agli altri e si muovono nel mondo. Un solido senso di identità favorisce fiducia, resilienza e stabilità emotiva, mentre un'identità frammentata o conflittuale può generare ansia, depressione e bassa autostima.

Sfide legate allo sviluppo dell'identità

- **Dubbio di sé e scarso valore personale:** l'incertezza riguardo ai propri valori e punti di forza può contribuire a difficoltà psicologiche.
- **Pressioni ed aspettative esterne:** le norme sociali e culturali spesso impongono ruoli e ideali che entrano in conflitto con l'autentica espressione di sé, specialmente durante l'adolescenza o la prima età adulta.



- **Transizioni e mutamenti identitari:** cambiamenti importanti nella vita – come una nuova direzione professionale, un trasferimento o l'esplorazione dell'identità di genere – possono generare disorientamento interno e disagio psicologico.
- **Intrappolamenti sistemici e ruoli familiari:** per lealtà inconscia, gli individui possono assumere ruoli ereditati all'interno del sistema familiare che non rispecchiano il loro vero Sé. Queste dinamiche, pur radicate nell'amore, confondono i confini personali e distorcono la percezione di sé.
- **Sradicamento culturale e perdita delle radici ancestrali:** la disconnessione dal proprio contesto culturale o genealogico (ad esempio a causa di migrazione o globalizzazione) può rendere fragile o frammentato lo sviluppo dell'identità.
- **Stigma interiorizzato o narrazioni ereditarie:** crescere in contesti segnati da storie non dette di vergogna, esclusione o trauma può indurre i giovani ad adottare credenze limitanti su chi sono o su ciò che meritano.

Strategie artistiche di prevenzione a sostegno dell'esperienza identitaria

- a. **Attraverso la narrazione.** La capacità di trasformare chi siamo mediante il racconto è una costante della storia umana. Come osserva Yuval Noah Harari nella sua analisi sull'intelligenza artificiale e sulla narrazione, il raccontare storie a noi stessi resta un aspetto fondamentale dell'immaginazione umana e, dunque, della trasformazione personale e collettiva.
- b. **Attraverso la scoperta e la liberazione del proprio suono (voce).** L'esplorazione del rapporto tra orecchio e sistema neurologico consente di ricevere i suoni in modo sano e armonioso, mantenendo la nostra identità come esseri umani e prevenendo ansia, frustrazione, disagio e disregolazione.
- c. **Attraverso la musica e la danza.** Queste arti hanno sempre svolto un ruolo fondamentale nella vita sociale: toccano mente, emozioni, corpo e spirito, permettendo a ciascuno di trovare un proprio ruolo all'interno delle attività proposte, accrescendo benessere e autostima.
- d. **Attraverso forme e colori,** che favoriscono l'espressione spontanea e permettono all'autenticità e all'essenza unica di ciascuno di emergere naturalmente. L'intuizione nella scelta di colori, simboli,

geometrie, materiali, parole e frasi guida l'individuo in un percorso inconscio ma profondamente appagante di scoperta del Sé.

- e. **Attraverso la mindfulness,** per rafforzare la realizzazione personale. Creando connessioni umane autentiche attraverso la "presenza", le persone entrano in relazione a un livello più profondo, oltre il piano mentale, talvolta anche senza l'uso delle parole.

APPARTENENZA

Il potere protettivo della connessione

L'essere umano è per natura un essere sociale, e il senso di appartenenza è essenziale per il benessere emotivo. L'isolamento sociale e la solitudine sono tra i principali fattori di rischio per ansia, depressione e persino disturbi fisici. Sentirsi parte di una comunità rappresenta una protezione fondamentale contro le difficoltà di salute mentale.

Quali sono oggi le barriere al senso di appartenenza?

- **Rifiuto o esclusione sociale:** esperienze di bullismo, discriminazione o isolamento possono compromettere la salute mentale.
- **Assenza di sostegno comunitario:** chi non dispone di reti sociali solide è più vulnerabile allo stress e al disagio emotivo.
- **Conflitti identitari personali:** sentirsi disconnessi dalla propria identità culturale, di genere o personale può generare alienazione.
- **Disconnessione dalle radici:** tra le giovani generazioni si osserva una crescente distanza dalle proprie linee ancestrali, dal patrimonio culturale e persino dal senso condiviso di luogo. Globalizzazione, cultura digitale ed erosione delle strutture comunitarie tradizionali hanno prodotto una generazione che spesso non sa da dove proviene — non solo geograficamente, ma anche spiritualmente e sistemicamente. Quando le persone non conoscono le proprie origini, faticano anche a sapere dove appartengono.

Playfulness
is key.



- **La realtà della guerra:** i conflitti che attraversano il mondo – dal Medio Oriente all’Europa orientale e oltre – hanno prodotto spostamenti di massa. Quando una persona diventa rifugiata, non viene separata soltanto dalla propria terra, ma anche dalla rete vitale che la sosteneva: la lingua, i rituali comunitari, le tombe degli antenati, le canzoni e il senso tacito di sicurezza del “casa”. Anche dopo aver trovato un rifugio fisico, i rifugiati portano dentro di sé questa frattura, che tocca il nucleo più profondo del senso di appartenenza.

Strategie artistiche di prevenzione per rafforzare il senso di appartenenza

- Attività di mindfulness di gruppo**, che coltivano la presenza, la connessione e la percezione corporea del “Sé collettivo”¹ di un gruppo.
- Creazione di gruppi di condivisione**, in cui le persone possano esprimere la propria vulnerabilità, attraverso tecniche di improvvisazione, role playing, teatro o condivisione diretta di esperienze personali. Questi contesti favoriscono la sicurezza emotiva e generano un’esperienza autentica di appartenenza.
- Attività corali**, in cui le persone esprimono la propria voce all’interno di un gruppo di sostegno più ampio. Cantare all’unisono rappresenta un dono prezioso per recuperare dall’isolamento, dalla depressione e dal senso di indegnità.
- Danza meditativa**, accompagnata da ritmi e vibrazioni sonore specifiche che facilitano il raggiungimento di uno stato mentale alterato noto come “trance”. Con la Trance Dance si può sperimentare l’autenticità del proprio movimento interiore, accedendo a uno spazio di trasformazione e appagamento.
- Promuovere relazioni sane**, insegnando abilità sociali e di vita come empatia e generosità attraverso modalità artistiche esperienziali. Questo rafforza il senso di appartenenza e i legami sociali.

1 Il termine “Anima Collettiva” può essere avvicinato al concetto junghiano di inconscio collettivo, un campo psichico condiviso che contiene immagini archetipiche, schemi emotivi e memorie ancestrali tramandate attraverso le generazioni. Questa dimensione transpersonale influenza il comportamento umano, la creatività e la formazione dell’identità. Nel contesto dell’arte e della salute mentale, l’Anima Collettiva viene evocata ed espressa attraverso simboli, miti e pratiche artistiche incarnate, che connettono l’individuo a qualcosa di più grande del Sé. Jung, C. G. (1968). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press.

- f. **Creazione di un'opera collettiva**, una produzione condivisa che affonda le radici nell'espressione individuale ma abbraccia la diversità di tutti i partecipanti. Il contributo di ciascuno, per quanto diverso, è celebrato come elemento unico ed essenziale che arricchisce la composizione finale. Il gioco e la spontaneità sono chiavi: quando i partecipanti si lasciano muovere liberamente, il loro flusso creativo individuale si intreccia con l'energia collettiva.

SCOPO / MISSIONE

L'essenza dell'esistenza umana

Avere un senso di scopo, anche piccolo, può offrire direzione quando il mondo appare confuso. Può diventare una fonte di forza interiore nei momenti di complessità o sopraffazione. Ci ricorda che ciascuno di noi ha qualcosa da offrire — grande o piccolo non importa. Ognuno è venuto al mondo con una propria missione, per lasciare un'impronta unica e irripetibile sulla Terra. L'arte può aiutarci a ritrovare questo scopo perché, attraverso l'espressione di noi stessi, possiamo entrare in contatto con quella parte profonda del nostro essere che sa perché siamo qui, su questa Terra.

Fattori comuni che ostacolano la scoperta dello scopo nella vita (fascia 18–30 anni)

- **Pressione a “capire tutto” troppo presto:** Sentirsi costretti a definire subito la propria carriera, identità o direzione futura, prima di essere realmente pronti.
- **Confronto e pressione dei social media:** Il continuo paragone con le “vite perfette” degli altri genera sensazioni di inadeguatezza o fallimento.
- **Instabilità economica e sociale:** La preoccupazione per la sopravvivenza (denaro, casa, sicurezza) lascia poco spazio per sognare o per coltivare un senso di scopo a lungo termine.
- **Assenza di modelli di riferimento o mentori:** Crescere senza esempi di persone che vivono una vita appagante rende difficile immaginare possibilità autentiche per sé stessi.
- **Bassa autostima o stigma interiorizzato:** Sentirsi “non abbastanza” per sognare in grande o per credere di meritare una vita significativa, soprattutto dopo esperienze di rifiuto, discriminazione o trauma.
- **La velocità del cambiamento:** Viviamo in un'epoca tecnologica in cui tutto evolve rapidamente: carriere, relazioni, linguaggio e perfino i valori della società. Questa velocità genera instabilità. I giovani spesso percepiscono di non avere un terreno solido su cui fermarsi abbastanza a lungo da chiedersi: «Cosa sono davvero venuto a fare qui?»
- **Mutamento dei valori e del senso delle cose:** Non sono solo gli strumenti e le tecnologie a cambiare — cambia anche il significato che attribuiamo alle cose. Ciò che un decennio fa era considerato importante o sacro oggi può apparire superato. Questo provoca una confusione esistenziale: «A cosa posso credere? Cosa conta ancora davvero?»
- **Disconnessione dalle proprie passioni:** Essere eccessivamente focalizzati sulla sopravvivenza o su obiettivi esterni — più legati al successo sociale e professionale che alla completezza interiore e alla realizzazione personale — può allontanare dal proprio nucleo autentico.

Strategie artistiche di prevenzione per esplorare lo scopo della vita

- a. **Teatro:** Il teatro consente alle persone di proiettarsi in un possibile futuro, di sperimentarlo emotivamente e fisicamente, e di iniziare a credere che una vita significativa sia davvero raggiungibile.
- b. **Pittura:** La pittura permette di oltrepassare l'eccesso di razionalizzazione e di accedere a un'intuizione più profonda su ciò che dà senso alla vita, senza la pressione di dover trovare il “percorso perfetto”.
- c. **Danza e movimento:** La danza connette con l'energia interna, il desiderio e la vitalità. Aiuta a incarnare la speranza e apre spazi di motivazione interiore senza necessità di parole.
- d. **Suono:** Il suono offre un canale per esprimere emozioni e visioni interiori ancora non del tutto comprensibili. Aiuta a “ascoltare” il proprio paesaggio emotivo rispetto al futuro, in una forma astratta ma rivelatrice.
- e. **Narrazione:** Il racconto di sé aiuta a reinterpretare le difficoltà come parte di un più ampio cammino di crescita e significato. Rafforza la resilienza e, soprattutto, incoraggia a diventare autori consapevoli della propria storia di vita.

La metodologia MPAS

La metodologia **MPAS** si fonda su **tre pilastri fondamentali** che insieme costituiscono un quadro integrato e trasformativo per la prevenzione della salute mentale e per l'esplorazione creativa del sé. In primo luogo, lavoriamo attraverso **le tre dimensioni esistenziali** dell'esperienza umana: **Identità, Appartenenza e Scopo nella vita**. Si tratta di bisogni fondamentali, sia personali che sistemici, che plasmano il paesaggio interiore di ogni individuo.

In secondo luogo, coltiviamo **“l'Arte della Connessione”**, che invita ad attivare **quattro competenze essenziali per la vita: empatia, espressione, vulnerabilità e generosità**. Queste abilità si radicano nel tritico dell'anima umana — mentale, emotivo e sensoriale — permettendo una connessione olistica all'interno e tra gli esseri umani. In terzo luogo, applichiamo **i cinque Fasi della terapia narrativa**, un processo basato sul racconto di sé che aiuta gli individui a esplorare, trasformare e ri-significare le proprie storie di vita. Questi cinque Fasi supportano i partecipanti nel Fasio da un'identificazione con narrazioni limitanti verso un senso del sé rinnovato e potenziato.

Insieme, queste tre componenti offrono un approccio **sistemico, artistico e animico** per promuovere resilienza mentale, espressione e significato. Occorre ricordare che il presente manuale affronta un tema complesso e cruciale del nostro tempo: la **salute mentale**.

Per farlo, è importante chiarire che il nostro punto di partenza si fonda sulla prospettiva umanistica, secondo la quale ogni essere umano possiede una naturale inclinazione verso la salute e la realizzazione del proprio potenziale. Da questo punto di vista, tale processo di evoluzione richiede una base solida radicata in diverse **dimensioni esistenziali**.

A. Le tre dimensioni esistenziali

Identità

Ogni essere umano ha bisogno di sviluppare una percezione della propria esistenza per poter entrare in relazione con le dimensioni sociali, naturali ed esi-



stenziali della vita. Conoscere meglio se stessi è un processo fondamentale per sviluppare un sano senso del sé e, infine, accedere a una conoscenza più profonda rispetto a quella costruita socialmente. L'identità di una persona — in particolare quella di un giovane — non è separata dal sistema in cui è nata e cresciuta. Nel pensiero sistemico, l'identità si forma attraverso la posizione che un individuo occupa nel proprio **sistema familiare**. Tuttavia, tale posizione non è sempre chiara o naturale. Spesso, attraverso dinamiche inconsce, assumiamo ruoli che non ci appartengono realmente. Ruoli che nascono dall'amore e dalla lealtà verso il sistema, ma che alla lunga ci allontanano dal nostro sé autentico.

Quando una persona non occupa il proprio posto legittimo, il senso di identità diventa offuscato, fragile o preso in prestito. Può emergere confusione tra ciò che si è veramente e ciò che si è dovuti diventare per poter... appartenere.

Appartenenza

Da un punto di vista psicosociale ed ecologico, l'essere umano è un animale sociale, interdipendente dagli altri e dalle altre specie del mondo naturale. L'appartenenza ci permette di sentirci al sicuro, protetti, riconosciuti e amati. Non è solo uno stato emotivo, ma una **forza vitale** che modella l'identità, la coerenza interiore e il benessere psicologico.

Ogni persona nasce all'interno di un sistema — una famiglia, una linea genealogica, un tessuto sociale. In questo contesto, l'appartenenza è un bisogno fondamentale, tanto essenziale quanto il nutrimento. Quando un giovane si sente visto, riconosciuto e radicato nel proprio posto naturale all'interno del sistema familiare, si forma una base di **stabilità interiore**. Questo radicamento invisibile offre un senso di valore, continuità e la forza necessaria per affrontare le complessità della vita.

Ma quando questo senso di appartenenza viene **interrotto**², il giovane può portare inconsciamente **pesi emotivi che non gli appartengono**. Può sentirsi alienato, non visto, o costretto ad assumere ruoli che ostacolano il suo sviluppo.

2 Un "senso di appartenenza interrotto" sorge spesso quando il naturale flusso d'amore e di connessione si spezza — ad esempio a causa di esperienze di perdita, esclusione, povertà o spostamento. Questa interruzione può generare un profondo senso di disconnessione dalla propria famiglia, comunità o dalla più ampia storia umana.

Questi spostamenti, spesso inconsce, sono profondamente destabilizzanti e possono manifestarsi come **ansia, depressione, confusione identitaria o comportamenti autolesivi**.

Da un punto di vista esistenziale, la ricerca di un gruppo, una persona, un luogo o un progetto che ci permetta di sentirci completi e realizzati è un'esperienza umana universale, ampiamente descritta in ogni cultura come un **viaggio mitologico verso la nostra casa originaria**.

Scopo nella vita

Non si tratta di un'astrazione filosofica, ma di un **bisogno umano fondamentale**. Quando i giovani percepiscono di essere qui per una ragione, di avere qualcosa di significativo da offrire al mondo, una luce interiore comincia a guidarli. Questo scopo non è necessariamente un titolo professionale o un obiettivo concreto, ma un senso percepito di direzione: un **filo sacro** che li collega alla vita.

Lo scopo della vita emerge quando una persona osa uscire dai ruoli ereditati e accede all'unicità del proprio spirito. È il momento in cui smette di chiedersi «*Cosa si aspettano gli altri da me?*» e inizia a chiedersi «*Cosa desidera esprimersi attraverso di me?*» Da una prospettiva spirituale, ogni anima entra in questa vita con un dono — una frequenza, una medicina, un modo di vedere o di essere che nessun altro può replicare.

Quando un giovane entra in contatto con questa chiamata interiore, si radica non solo nel proprio corpo o nella propria storia, ma in qualcosa di più grande. Comincia a sperimentare vitalità, allineamento e significato. Senza questo senso di scopo, un giovane può sentirsi alla deriva, imitare gli altri o inseguire forme di successo vuote. Ma quando inizia a percepire la propria missione, può affrontare le difficoltà, assumersi responsabilità e crescere con integrità.

Lo scopo diventa la bussola che offre direzione anche quando il cammino non è chiaro. Sostenere i giovani nella scoperta della propria missione non significa dire loro chi sono, ma **creare spazi in cui possano ricordarlo**. Nel nostro progetto, questo "ricordo" avviene attraverso la **creatività**. Crediamo che esista una **ricerca intrinseca di significato** nella vita umana, che porta ogni individuo a sviluppare un modo unico di interagire con il mondo, per sentirsi **socialmente utile, naturalmente partecipe ed esistenzialmente realizzato**. La crescita, ovviamente, non è mai un percorso solitario, e raggiungere un obiettivo da soli non ha alcun significato reale. Di seguito approfondiremo il tema della **connessione**.

B. Le quattro capacità dell'Arte della Connessione

Empatia,
espressione,
generosità e
vulnerabilità
sono capacità
fondamentali.

L'Arte della Connessione ("Art of Connection"), come ideata e sviluppata da **Angeliki Ariadni-Voulgari**, è uno dei pilastri principali della metodologia di questo programma. **Empatia, espressione, generosità e vulnerabilità** sono capacità fondamentali che ci permettono di riconoscere veramente chi siamo, qual è la nostra identità e di connetterci con il nucleo più profondo del nostro essere.

Sono le stesse competenze che ci aiutano a comprendere dove stiamo andando e cosa siamo venuti a fare in questo mondo — a scoprire il nostro scopo. L'espressione — specialmente quando implica la condivisione delle nostre parti più vulnerabili — è un canale vitale attraverso il quale ci connettiamo agli altri e sperimentiamo la profonda verità che **non siamo soli, che apparteniamo**.

Radicate nel **trittico dell'anima umana** — mentale, emotiva e sensoriale — una struttura riscontrabile sia in approcci terapeutici come la psicoterapia della Gestalt, sia in tradizioni spirituali come il **Rosacrocianesimo**, queste competenze vengono coltivate per favorire una connessione olistica da un'anima umana all'altra.

Una pratica artistica può dirsi completa quando ci invita a rispondere a tre domande essenziali:

Cosa sto pensando in questo momento?

Cosa sto sentendo in questo momento?

Cosa percepisce il mio corpo in questo momento?

La vera connessione con un'altra persona può nascere solo quando tutte e tre le dimensioni dell'anima sono coinvolte.

Ci connettiamo **mentalmente**,

ci connettiamo **emotivamente**,

e ci connettiamo **attraverso i sensi** — sensorialmente, fisicamente ed energeticamente.

C. I 5 fasi della terapia narrativa

La **terapia narrativa** offre un percorso strutturato ma flessibile che consente agli individui di esplorare, decostruire e trasformare le storie personali che plasmano la loro identità. In particolare nei contesti di vulnerabilità sociale, trauma o appartenenza interrot-



ta, queste storie spesso veicolano messaggi interiorizzati di limitazione, esclusione o dolore.

I seguenti cinque Fasi delineano un processo narrativo che aiuta gli individui a **riconnettersi alla propria capacità di azione, ri-significare le proprie esperienze e scoprire nuovi significati**. Quando integrati con le pratiche artistiche, questi Fasi creano uno spazio non solo per la guarigione, ma anche per l'espressione creativa e la connessione sociale.

Creare uno spazio sicuro

Identificare la narrazione

Esternalizzare il problema

Disidentificarsi dalla narrazione

Ri-significare la storia personale

1. Creare uno spazio sicuro

Creare uno spazio sicuro è il passo fondamentale della terapia narrativa. Consiste nel costruire un ambiente di fiducia e privo di giudizio, in cui le persone si sentano emotivamente protette e sufficientemente sicure da condividere le proprie storie. Questo spazio permette agli individui di esprimere pensieri, emozioni ed esperienze senza timore di critiche o di invalidazione. Uno spazio sicuro favorisce apertura e onestà, elementi essenziali affinché il processo terapeutico possa svilupparsi, aiutando le persone a iniziare a esplorare e comprendere le proprie narrazioni personali.

2. Identificare la narrazione

Identificare la narrazione significa aiutare le persone ad articolare la storia che hanno raccontato a sé stesse su chi sono e su come si è svolta la loro vita. Queste narrazioni sono spesso modellate da influenze culturali, familiari o sociali e possono ruotare intorno a temi di inadeguatezza, fallimento o vittimismo. Portando alla luce queste storie, è possibile cominciare a esaminare come esse abbiano influenzato emozioni, comportamenti e scelte di vita.

3. Esternalizzare il problema

Esternalizzare il problema è una tecnica che serve a separare la persona dalla difficoltà che sta affrontando. Invece di dire "Sono ansioso", si può dire "L'ansia sta cercando

di prendere il controllo di me." Questo cambiamento linguistico aiuta le persone a considerare i problemi come forze esterne, piuttosto che come difetti intrinseci. Riduce il senso di vergogna e di colpa, consentendo agli individui di capire che possono agire contro il problema, invece di sentirsi definiti da esso.

4. Disidentificarsi dalla narrazione

Disidentificarsi dalla narrazione significa riconoscere che la storia attuale non è l'unica versione possibile della propria identità o esperienza. Una volta esternalizzato il problema, le persone possono iniziare a comprendere che la narrazione da cui sono state guidate potrebbe essere stata plasmata da credenze limitanti o da influenze esterne. Questo passo incoraggia a fare un passo indietro e riflettere criticamente su quanto della storia appartenga davvero a sé stessi e quanto sia stato imposto o adottato inconsciamente.

5. Riassegnare significato alla storia personale

Riassegnare significato alla storia personale è il processo di co-creazione di una nuova narrazione, più potenziante. Dopo essersi disidentificati dalla storia limitante, la persona viene guidata a reinterpretare gli eventi passati in modo da mettere in luce la propria resilienza, crescita e capacità d'azione. Questa nuova narrazione aiuta a costruire un rinnovato senso di sé, allineato con i propri valori, aspirazioni e identità preferita, promuovendo una visione della vita più positiva e proattiva.

Tenendo conto di ciò, noi, in quanto **artisti sociali**, portiamo le nostre metodologie in diversi ambiti per sviluppare un rapporto **creativo, ludico e curioso con questa dimensione dell'esistenza**. Di conseguenza, abbiamo creato una metodologia che affronta **ogni individuo da un punto di vista olistico**:

- Corpo
- Mente
- Ambiente (natura)
- Esistenza (spirito)

Considerando le seguenti dimensioni:

- **Salute mentale:** identità, chiamata della vita, ansia e appartenenza
- **Elemento psicologico:** zona di comfort, ideali, gestione delle emozioni, integrazione

- **Parti dell'Essere:** corpo fisico, corpo emotivo, mente cognitiva, consapevolezza
- **Centri:** istinto, mente, emozioni e presenza
- **Elementi naturali:** terra, aria, fuoco e acqua
- **Paesaggi naturali:** montagna, cielo, notte e mare
- **Narrazione:** casa, chiamata all'avventura, prova, ritorno
- **Archetipi:** guardiano, mentore, "bel mostro" e saggio.

Abbiamo organizzato queste dimensioni mettendo in relazione i loro fattori tra loro, secondo fasi analoghe del processo dell'Essere:

1. **Casa - Identità** – Zona di comfort – Corpo fisico – Istinto – Terra – Montagna – Guardiano
2. **La chiamata all'avventura** – Scopo della vita – Ideale (e credenze limitanti) – Mente cognitiva – Mente – Aria – Cielo (nuvole/stelle) – Mentore
3. **Sfida** – Resilienza – Gestione delle emozioni – Corpo emotivo – Emozione – Fuoco – Notte – Prova
4. **Ritorno a casa** – Appartenenza – Integrazione – Consapevolezza – Presenza – Acqua – Mare – Saggio



Strumenti artistici per la prevenzione mentale

A. Il potere inclusivo della pittura

La pittura è molto più di una semplice forma d'arte — è un ponte che unisce le persone attraverso culture, abilità ed esperienze diverse. Offre uno spazio di espressione personale, guarigione e comunicazione, rendendola uno dei mezzi creativi più inclusivi.

La pittura abbatte le barriere: l'arte è per tutti

A differenza di altre forme di comunicazione che dipendono dal linguaggio o da competenze tecniche, la pittura è accessibile a chiunque. Che si tratti di dipingere con le dita o di espressionismo astratto, tutti possono partecipare indipendentemente da età, istruzione o abilità fisiche.

Questa inclusività è particolarmente importante per le persone con disabilità, per i soggetti neurodivergenti o per chi ha difficoltà nella comunicazione verbale. Include anche individui con difficoltà cognitive, disturbi mentali o differenze neurologiche. Attraverso la pittura, le persone possono esprimersi in modi che le parole spesso non riescono a catturare, rendendola uno strumento potente di inclusione e di benessere emotivo.

La pittura come strumento di prevenzione per la salute mentale

La pittura non è utile soltanto a chi presenta già difficoltà cognitive o psicologiche, ma agisce anche come un potente strumento di prevenzione dei disturbi mentali.

Numerosi studi hanno dimostrato che attività creative come la pittura aiutano a ridurre stress, ansia e depressione, favorendo la consapevolezza e il rilas-

samento. Quando una persona si concentra nel dipingere, entra in uno stato di flow, una condizione di profonda immersione nell'attività. Questo stato è associato a una riduzione dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e a un aumento delle sensazioni di felicità e soddisfazione.

Per le persone a rischio di sviluppare disturbi mentali — come chi vive situazioni di stress elevato, isolamento sociale o traumi — la pittura può rappresentare una forma di cura di sé. Offre un canale sicuro per elaborare emozioni, affrontare esperienze difficili e impegnarsi in un'attività positiva e significativa. Molti programmi terapeutici includono la pittura per aiutare gli individui ad affrontare e gestire lutti, dolore o stress cronico.

Uno spazio di espressione non giudicante

Uno degli aspetti più potenti della pittura è che non esistono regole — non c'è un modo giusto o sbagliato di creare. Ciò la rende particolarmente efficace per le persone che temono il giudizio o la critica. Chi lotta con il perfezionismo, l'ansia o l'autosvalutazione trova spesso nella pittura una forma di liberazione, perché consente di esprimersi liberamente.

I programmi di pittura, i laboratori artistici e le sessioni terapeutiche creano spazi di sostegno in cui le persone si sentono viste e ascoltate, senza pressione. Che una persona dipinga emozioni astratte, paesaggi dettagliati o semplici forme e colori, la sua opera è un'espressione valida e preziosa del proprio mondo interiore.

La pittura è un'attività inclusiva e terapeutica che apporta benefici a persone di ogni livello cognitivo e provenienza psicologica. Offrendo un'espressione non verbale, riducendo lo stress e favorendo la fiducia in sé, essa funziona sia come canale creativo sia come strumento preventivo per il benessere mentale.

Connessione culturale e sociale

Nel corso della storia, la pittura è stata un mezzo attraverso cui le comunità hanno condiviso le proprie storie, preservato tradizioni e dialogato tra loro. Dai murali antichi all'arte pubblica contemporanea, essa riunisce le persone, creando esperienze e comprensioni condivise.

Progetti artistici comunitari, murali collettivi e pitture collaborative rafforzano ulteriormente l'inclusività,

invitando voci diverse a partecipare al processo creativo. Allo stesso modo, ospedali, programmi di salute mentale e campi profughi utilizzano spesso la pittura per promuovere benessere ed equilibrio emotivo.

Superare le barriere socioeconomiche

Mentre alcune discipline artistiche richiedono attrezzature costose, la pittura può essere praticata con risorse minime. Dai pigmenti naturali ai materiali riciclati, la creatività non è limitata dai vincoli economici. Questo rende la pittura una delle forme di espressione artistica più accessibili e democratiche.

Il potere della pittura risiede nella sua capacità di accogliere tutti, indipendentemente dal contesto o dal livello di abilità. Offre connessione, incoraggia l'espressione emotiva e dà voce a prospettive e punti di vista che altrimenti resterebbero invisibili o inascoltati. In un mondo in cui la divisione spesso prevale, la pittura si afferma come un linguaggio universale che ci unisce tutti.

B. La Danza dei quattro elementi

In un'epoca in cui le sfide legate alla salute mentale tra i giovani adulti sono in aumento, approcci innovativi e olistici sono essenziali per favorire la resilienza e il benessere. La danzaterapia emerge come uno strumento potente che sfrutta la capacità espressiva del movimento, della musica e della diversità culturale per promuovere la salute mentale. Basata su una metodologia incentrata su tre dimensioni — identità, appartenenza e scopo di vita — la danzaterapia offre un percorso multidimensionale di guarigione e prevenzione. Integrando il movimento corporeo ispirato alle qualità dei quattro elementi e incorporando diverse tradizioni musicali, come i ritmi africani e le melodie mediorientali, questo approccio arricchisce gli interventi di salute mentale per giovani adulti vulnerabili.

I giovani adulti vulnerabili spesso si confrontano con confusione identitaria, isolamento sociale, ansia e domande esistenziali sullo scopo della vita. La danzaterapia, come descritta attraverso questa metodologia olistica, fornisce un ambiente sicuro, espressivo e culturalmente ricco per affrontare proattivamente queste problematiche.

Identità e danza

La nostra metodologia di danza facilita l'autoesplorazione incoraggiando gli individui a esprimere le proprie storie, emozioni e origini culturali uniche attraverso il movimento. Quando i partecipanti si impegnano in improvvisazioni o movimenti guidati ispirati da narrazioni personali o culturali, approfondiscono la comprensione di chi sono, favorendo l'autoaccettazione e la fiducia in sé.

Attraverso il movimento e la musica radicati in narrazioni personali e culturali, i partecipanti sviluppano un più forte senso di sé, contrastando i sentimenti di alienazione.

Appartenenza e danza

Le sessioni di danza di gruppo creano uno spazio comunitario in cui i giovani adulti possono connettersi al di là delle parole, condividendo esperienze attraverso movimenti sincronizzati, lavori a coppie o improvvisazioni collettive. Questa esperienza fisica condivisa nutre empatia e coesione sociale, rafforzando l'idea di far parte di una comunità di sostegno.

Le sessioni di danza di gruppo creano comunità, riducono la solitudine e favoriscono reti di supporto sociale vitali per la resilienza mentale.

Scopo di vita e danza

Impegnarsi in movimenti significativi e nell'espressione musicale può ispirare un senso di scopo. Quando i giovani adulti entrano in contatto con il potenziale del proprio corpo e con le espressioni culturali, scoprono nuove vie di crescita personale e di realizzazione di sé. La danza espressiva e l'esplorazione musicale possono servire come un viaggio trasformativo che allinea le passioni individuali con obiettivi di vita più ampi, favorendo speranza e motivazione, ispirando crescita personale e direzione.

Nel nostro approccio, il movimento corporeo è ispirato ai **quattro elementi**.

I quattro elementi

Un altro aspetto fondamentale utilizzato nelle varie pratiche di danza proposte è l'attivazione dei quattro elementi alchemici, le cui proprietà sono strettamente legate alle qualità intrinseche che risuonano con l'esperienza umana e possono essere sfruttate per favorire la resilienza emotiva e psicologica.

La connessione tra i ritmi e i tamburi di diverse tradizioni culturali — come quelle africane, sudamericane e mediterranee — e i quattro elementi naturali (terra, fuoco, aria e acqua) è profonda e simbolica. I tamburi, in queste tradizioni, non sono solo strumenti musicali, ma anche veicoli di comunicazione spirituale e di connessione con la natura e l'universo. Ogni ritmo, ogni battito, ogni pulsazione può evocare una particolare qualità di uno degli elementi naturali, riflettendo l'interconnessione tra il corpo, la musica e gli elementi stessi.

Terra

La terra è la base degli elementi: ci dona stabilità, sicurezza e accresce il senso di appartenenza, forza, perseveranza, pazienza e praticità dell'individuo.

I ritmi africani, delle tribù indigene, le percussioni e i tamburi favoriscono il risveglio dell'istinto primordiale e accompagnano il viaggio interiore di riconnessione con le proprie radici e con la terra. Le pratiche di danza applicate per risvegliare, nel nostro corpo, mente e spirito, le qualità dell'elemento terra sono accompagnate da tamburi che riproducono suoni e ritmi profondi, pesanti e vibranti, evocando una sensazione di solidità e radicamento.

In molte culture africane, tamburi come il *djembe*, il *dundun* e il *talking drum* sono strumenti che riflettono la potenza della terra. Ad esempio, il *dundun* produce un suono profondo, spesso usato in cerimonie che celebrano la terra e le sue risorse.

In molte culture sudamericane, tamburi come l'*atabaque*, le *congas*, il *surdo* e il *bombo* vengono utilizzati per rappresentare l'energia della terra. Il ritmo che emettono è spesso lento, forte e ripetitivo, con bassi profondi che vibrano come la terra sotto i nostri piedi. Il suono di questi tamburi può essere paragonato al battito del cuore della terra, che mantiene equilibrio e connessione con la natura. La danza che accompagna questi ritmi è talvolta lenta e radicata, con movimenti che sembrano imitare la forza della terra.

Acqua

La fluidità e la flessibilità dell'acqua innescano un movimento morbido e ondulato di tutte le parti del corpo, rilassando ogni contrazione, tensione e ansia. Permette un'introspezione emotiva profonda, favorendo una libera espressione di creatività e sensualità e migliorando la capacità di immaginazione, comprensione, sensibilità ed empatia dell'individuo.

I ritmi legati all'acqua tendono a essere più dolci, ondulati e talvolta ritmici, come il flusso o il moto

dell'acqua. Ad esempio, nella musica africana, l'acqua è evocata da tamburi e strumenti a percussione come i *water drums* e l'*udu*, che creano un ritmo che simula il flusso dell'acqua e un suono fluido e ondeggiante.

Nelle tradizioni mediterranee, tamburi come il *benadir*, il *duff* o la *darbuka* producono spesso un suono profondo che può evocare una connessione con la terra. In particolare, la *darbuka*, strumento a percussione molto comune in Medio Oriente e in alcune aree del Mediterraneo, crea una varietà di toni che vanno dai bassi profondi ai suoni acuti, i quali, accompagnati da *duff*, *riq*, *mazhar* e cembali da dita, creano il supporto ritmico ideale per innescare un movimento corporeo ondulato e sensuale.

Come nelle danze orientali, il movimento ondulatorio del ventre e dell'intero corpo promuove una circolazione fluida dell'energia vitale che, partendo dall'ombelico, dall'*hara*, si diffonde come correnti d'acqua in tutte le cellule del corpo. Ciò favorisce uno stato di rilassamento sia fisico che mentale.

Fuoco

Il fuoco è l'elemento della trasformazione, della trasmutazione dei blocchi emotivi e mentali che vengono rilasciati attraverso movimenti ripetitivi, scuotendo tutto il corpo seguendo ritmi rituali di percussioni e tamburi che innescano uno stato mentale alterato e meditativo. I tamburi legati al fuoco tendono a essere veloci, intensi e producono suoni acuti e frenetici che evocano il calore e il movimento del fuoco. La musica può essere quasi frenetica, come fiamme che salgono e scendono, creando un'atmosfera di energia travolgente.

In Sud America, i tamburi che simboleggiano il fuoco possono essere quelli che accompagnano danze come la salsa o la cumbia, dove il ritmo è rapido e incalzante, riflettendo l'intensità e la passione del fuoco. Nelle tradizioni mediterranee, il fuoco è spesso rappresentato da ritmi veloci e intensi, come quelli presenti nelle danze del Salento (Sud Italia), le ormai note *pizzica d'amore* e *tarantella*, legate al concetto più atavico e puro di frenesia passionale agitata. Il ritmo incalzante e il battito frenetico riflettono la natura distruttiva e purificatrice del fuoco. Secondo la tradizione, questi ritmi musicali, che accompagnavano una danza frenetica ed estatica, venivano utilizzati come antidoto per liberarsi dall'effetto velenoso del morso del ragno (*Lycosa Tarantula*), che causava convulsioni e una forma di malattia chiamata tarantismo.

Il potere di trasformazione e distruzione del fuoco, che brucia la materia e ciò che appesantisce corpo e mente, conduce a una leggerezza mentale ed emotiva

che innesca uno stato di gioia, entusiasmo e rafforza il senso di autostima, identità e autoaffermazione.

Aria

L'aria stimola la leggerezza della mente, l'espressione libera, migliorando la comunicazione verbale e mentale, l'interazione sociale e la condivisione delle idee. Attraverso esercizi vocali che risvegliano il potere comunicativo dell'individuo accompagnati da suoni eterei, anche il corpo viene risvegliato e rigenerato con movimenti leggeri e liberi.

I ritmi associati all'aria tendono a essere più leggeri, eterei e fluttuanti, con una qualità che simula la leggerezza del vento o i movimenti nell'atmosfera. Gli strumenti utilizzati riproducono suoni melodici, luminosi e leggeri come il *balafon* o l'*mbira* nelle tradizioni africane, o tutti gli strumenti a fiato e a corda melodici e armonici utilizzati in varie tradizioni musicali del mondo.

Per raggiungere tale leggerezza e frequenze vibratorie più elevate, uno dei migliori strumenti utilizzati è anche la voce. Attraverso la voce, emettendo suoni più alti o più bassi, è possibile produrre frequenze che fanno vibrare le nostre cellule al punto da innescare un processo di centralizzazione e armonizzazione tra corpo, mente e spirito.

Meditazione e danza estatica

Tra le tecniche di danza applicabili e più efficaci per intervenire nell'accompagnamento di giovani che soffrono di disturbi mentali vi è la danza meditativa, accompagnata da ritmi e vibrazioni sonore specifiche che favoriscono il raggiungimento di uno stato mentale alterato noto come "trance".

Con la Trance Dance (una danza estatico-rituale) si riesce a essere autentici nel proprio movimento interiore, entrando in uno spazio di trasformazione e soddisfazione. Esprimersi attraverso questa danza vitale guarisce vecchie ferite e traumi a livello cellulare. Sia la trance che la meditazione portano a uno stato di non-mente. La trance era usata principalmente nelle culture sciamaniche, mentre in Oriente si praticavano la contemplazione e la meditazione. Nella trance questo avviene attraverso il ritmo, il suono e il movimento del corpo, e mediante questo movimento si raggiunge uno stato meditativo molto profondo.

Come afferma Gabrielle Roth a proposito della trance:

È una condizione di estrema attenzione che si verifica solo quando abbandoni le tue abitudini usuali e ti immergi in te stesso, raggiungendo una tale

profondità che qualcosa scatta dentro di te, e ti ritrovi a vivere e a testimoniarti simultaneamente. Muovendo il corpo, liberando il cuore e liberando la mente, si può entrare in connessione con l'essenza dell'anima, la fonte di ispirazione in cui un individuo ha possibilità e potenziale illimitati." (Gabrielle Roth, *The 5 Rhythms of the Soul*, Sperling & Kupfer, 1998)

Il movimento libero del corpo (magari a piedi nudi per percepire meglio il radicamento alla terra), la musica (preferendo suoni bassi, come le percussioni), le tecniche di respirazione consapevole e gli occhi chiusi per essere liberi di vivere l'esperienza, sono gli ingredienti per una sessione di danza meditativa interiore, un'esperienza in movimento fatta di sensazioni, suoni, ritmi, forme, nella quale si arriva a sperimentare ciò che realmente si è: cento per cento spirito e materia, pura coscienza che si esprime attraverso il corpo e i suoi ritmi. È un modo totalmente libero di danzare con ritmi e melodie evocative, tribali, tamburi e strumenti etnici.

La danza trance è sempre stata accompagnata dal ritmo dei tamburi, perché quel suono è conosciuto su un livello istintivo e profondo: è come il battito del cuore. Quella pulsazione è un suono meditativo e, infatti, quando si è calmi e rilassati, la si può percepire chiaramente nel proprio corpo. Quando il suono dei tamburi ha un ritmo ininterrotto e costante, porta a uno stato di trance. A un certo punto, il cervello smette di ascoltarlo e semplicemente si fida della sua presenza. Così, utilizzando musica indigena, organica e tribale, si crea una miscela di suoni curativi e ritmi dinamici che conducono a un viaggio interiore che trascende i limiti delle usuali percezioni spazio-temporali.

Danzare con questo tipo di musica è infatti una tecnica trasformativa che stimola uno stato simile alla trance, favorendo chiarezza mentale, resistenza fisica e benessere emotivo. Aiutati dal respiro e lasciando il corpo libero di esprimersi nel movimento risvegliato dalla musica, si accede a spazi interiori sconosciuti, osservando ciò che accade nei pensieri, nelle emozioni e nelle percezioni. Per questo la Trance Dance è pura autocelebrazione, è un'espressione vitale della celebrazione della vita. Danzare è una delle più grandi gioie dell'esistenza, un vero dono quando lo si pratica naturalmente, senza il bisogno di controllare o guidare i propri movimenti.

Connessione con il centro vitale: "Hara"

Il centro vitale del movimento non è più la mente, ma l'ombelico, il cosiddetto Hara, il centro da cui la vita

entra e da cui la forza vitale lascia il corpo quando si muore, ed è quindi il punto di contatto tra corpo e anima. Citando Osho,

Ciò che è supremo non può essere conosciuto attraverso il cervello, perché quando operi con il cervello sei in conflitto con le radici da cui provieni. Il tuo intero problema è che ti sei allontanato dall'ombelico. Sei venuto alla vita attraverso l'ombelico e attraverso di esso muori. È necessario tornare alle radici.

Riconnettersi con il proprio centro vitale favorisce una centralizzazione e un'armonizzazione sia dei movimenti corporei che dello stato psichico e mentale.

In tutte le pratiche di danza proposte, la focalizzazione e la concentrazione dell'energia iniziano, scorrono e si raccolgono nell'Hara, il punto da cui parte l'impulso ondulatorio primordiale che, attraversando la colonna vertebrale, si diffonde in tutto il corpo generando movimenti liberi.

C. Il suono come nostra connessione primordiale

Existence is Brought into Form by Vibration

L'esistenza prende forma attraverso la vibrazione. Prima del respiro, c'è il battito. Prima della luce della visione, c'è l'eco del suono. Il nostro primo incontro con la vita non è visivo — è ritmico. È il battito del cuore materno, il vortice oceanico del liquido amniotico, il pulsare del respiro e del sangue che ci circonda nel grembo. La vibrazione è il linguaggio del non nato, e attraverso di essa impariamo a esistere.

Il grembo diventa una camera sicura e risonante, come quella di una talpa nella terra, che percepisce solo i tremori e le onde del mondo esterno. È un fatto biologico, emotivo e spirituale: il ritmo è il fondamento dell'identità. La rottura del ritmo è la rottura del sé.

Il corpo come strumento ritmico

Questa prima esposizione crea un modello fondamentale — un primo ritmo. Da quel momento in poi, lo sviluppo umano diventa un continuo sforzo per co-

esistere con il ritmo. Crescendo, iniziamo a plasmare il nostro ritmo interno: il battito del cuore, il ritmo del respiro, il passo dei nostri movimenti, il tono del nostro ascolto.

Quando entriamo in armonia con il nostro ritmo interiore, troviamo equilibrio. L'equilibrio genera armonia, e l'armonia diventa la via verso il benessere. E tutto questo comincia con il suono — come entra in noi, come vibra dentro, come modella la nostra anima. Il respiro, per esempio, non è solo una funzione biologica — è un rituale ritmico. E quando il respiro è superficiale, irregolare o inconscio, usciamo dall'accordo con la vita stessa. Ci sentiamo insicuri, ansiosi, malati.

Ora colloca quel corpo nella società moderna — una società guidata da velocità, rumore, pressione. Il ritmo collettivo del mondo odierno è aggressivo e innaturale. Non somiglia al ritmo costante dei fiumi, al respiro degli animali o alla lenta apertura dei fiori. È artificiale e incessante. E così, perdiamo il respiro. Perdiamo il ritmo. Perdiamo la nostra base.

Disgregazione e disconnessione

Quindi, quando parliamo di identità, dobbiamo chiederci: ho trovato il mio ritmo? Ho scoperto il mio equilibrio? Ho imparato ad ascoltare in profondità? Queste domande ci riportano al ventre, al paesaggio sonoro originario di sicurezza e connessione. Quel luogo di ritmo primordiale diventa il modello per qualsiasi spazio sicuro tentiamo di ricreare nella nostra vita.

Quando il nostro ritmo interno viene interrotto — spesso a causa di traumi o altre difficoltà — entriamo in uno stato di dissonanza. Questo si manifesta come malattia, instabilità emotiva, disorientamento e frattura del senso del sé. Il trauma, in sostanza, è una rottura del ritmo — un'interruzione nel flusso del tempo, della sicurezza e dell'appartenenza. Senza ritmo, non c'è coerenza. E dove non c'è coerenza, l'identità fatica a formarsi. Iniziamo a sentirci indegni, invisibili, lontani. Ci disconnettiamo dalla nostra essenza e dagli altri.

Un grande orecchio: il corpo come risonanza

Il dottor Alfred Tomatis, ne *L'orecchio e la voce*, ci ricorda che il cervello è attivato dalla vibrazione. Il suono innesca processi chimici e neurologici, accendendo cervello e corpo all'azione. L'orecchio non è semplicemente un organo sensoriale — è un sistema fondamentale di percezione, equilibrio e integrazione. Rice-

ve la vibrazione e la trasmette al cervello, attivando la creatività e sostenendo la vitalità. Se l'orecchio non riceve bene, nemmeno il cervello o il corpo lo fanno. La parola diventa tesa. L'equilibrio vacilla. L'ascolto si fa superficiale.

Cantiamo non solo con la bocca, ma con tutto il nostro essere. Il nostro sistema nervoso, che connette ogni cellula, è come un vasto e sensibile orecchio. Siamo, in sostanza, un unico grande orecchio che ascolta, parla e canta. Hai mai notato come una voce morbida spesso accompagna una pelle morbida, o come la ruvidità della voce rifletta la ruvidità del corpo? Tutto è vibrazione. Tutto è musica. I nostri corpi vogliono vivere in armonia con sé stessi e con l'ambiente.

Cantare è un dialogo con lo spazio. Quando cantiamo, riempiamo l'aria di vibrazione. Diventiamo uno con l'ambiente. Se lo spazio non risuona — se è acusticamente morto — non rimanda indietro il suono. Non c'è eco, né risposta, né connessione. In luoghi simili, il pensiero diventa stagnante, i corpi si sentono sbilanciati e la comunicazione si dissolve. Questi non sono spazi per la vita.

Quando l'orecchio è sovraccarico — dal rumore, dal trauma, dalla disconnessione — comincia a chiudersi. Non è una metafora, è neurologia. Se non possiamo sentire bene, non possiamo connetterci bene. Se il nostro paesaggio sonoro è disarmonico, perdiamo il ritmo che ci lega agli altri e a noi stessi.

Connessione umana come frequenza

Comunichiamo attraverso la vibrazione — attraverso tono, timbro, altezza e ritmo. La frequenza di alcune persone si allinea con la nostra, e sentiamo armonia. Con altre, avvertiamo attrito. Non è solo chimica — è vibrazione. È risonanza.

Quando parliamo, rilasciamo energia nello spazio. Quando cantiamo, vibriamo con il mondo che ci circonda. Quando più voci si allineano, avviene una potente guarigione. Cantare all'unisono — in un coro o intorno a un fuoco — è uno dei modi più antichi per guarire dall'isolamento e dalla disperazione. Non guariamo nell'isolamento. Guariamo nel ritmo, nella voce, nella vibrazione — insieme.

Natura: il primo direttore d'orchestra

La natura funziona secondo un ritmo basato su coppie: inspirazione–espirazione, giorno–notte, ondata. Questo è il ritmo della creazione. “Uno–due.” Non

“uno–uno–uno”, una monotonia senza movimento né significato. È l'intervallo, il passo che crea il tempo, che permette il movimento in avanti. Camminare, per esempio, non è possibile senza questo ritmo alternato. Anche lo spazio sacro tra vita e morte è un processo ritmico — un lento, sacro dispiegarsi.

La natura, dunque, non è statica. Respira. Canta. Ci tiene in un battito. Quando ci allineiamo ad essa, sentiamo calma. Quando perdiamo il passo, sentiamo turbamento. Nella natura ritroviamo il respiro. Poi riscopriamo il nostro tempo — il nostro equilibrio. Riscopriamo la parola — autentica, radicata — e cominciamo a raccontare la nostra vera storia.

L'architettura del suono

Così come noi vibriamo, anche gli spazi lo fanno. Quando entriamo in una stanza, portiamo vibrazione. E se quella stanza non può riceverla — a causa di scarsa risonanza o dissonanza architettonica — appare morta. Non ci restituisce nulla. Non c'è eco, né risposta, né conferma. Ci sentiamo sbilanciati, non accolti. Le nostre voci non atterrano. La comunicazione vacilla.

Immagina un mondo in cui gli spazi fossero costruiti per risuonare con il corpo umano — come un secondo grembo. Dove l'acustica riflette la tua voce in armonia. Sarebbe uno spazio di appartenenza. Uno spazio di coerenza.

Intuizioni polivagali: ritmo e regolazione

La Teoria Polivagale ci mostra come il nostro sistema nervoso risponda a ritmo, vibrazione e sicurezza:

- **Vago Ventro:** Sicuro, connesso, aperto, sociale — è il ritmo dell'appartenenza.
- **Simpatico:** Lotta o fuga — disgregazione, ansia, caos.
- **Vago Dorso:** Collasso, chiusura, isolamento.

La neurocezione, lo scandaglio subconscio della sicurezza, valuta costantemente il ritmo dell'ambiente circostante. Questo ambiente è stabile? Questa persona è calma? Questa voce è rassicurante? Se no, ci ritiriamo — internamente o esternamente.

Per co-regolarci con gli altri, dobbiamo sentirci ritmicamente sicuri. Cerchiamo coloro i cui sistemi vibrano in equilibrio. La connessione, quindi, è ritmica. È un tempo condiviso di fiducia.

Ritorno al battito della vita

Siamo tutti qui per raccontare una “storia”. Ogni anima desidera esprimersi. L’espressione è la prova della vita — non solo quella verbale, ma la narrazione incarnata della nostra essenza. La nostra luce interiore — il nostro calore e la nostra gentilezza — anela a essere vista. Eppure, la società moderna ci programma per attenuare quella luce, per sopprimere l’interesse genuino verso gli altri, per scambiare la gioia con l’efficienza. Ci muoviamo al tempo di un direttore d’orchestra capitalistico.

In un mondo dal ritmo rapido e frammentato, tornare al ritmo è un’azione rivoluzionaria”. Ascoltare in profondità è rivoluzionario. Respirare con intenzione, cantare con gli altri, camminare lentamente nella natura — queste non sono lussi. Sono il modo in cui ci ripariamo. La nostra storia comincia con il ritmo e deve ritornarvi. Il cammino della guarigione è il cammino della vibrazione.

Respiriamo di nuovo — non nel panico, ma nel ritmo.

Cantiamo di nuovo — non da soli, ma insieme.

Ricordiamoci che non siamo macchine. Siamo musica.

D. Il potere del ritmo nella musica delle diverse tradizioni

La musica, come la danza, ha sempre svolto un ruolo fondamentale nella vita sociale; tocca le nostre menti, le nostre emozioni, i nostri corpi, i nostri spiriti, permettendo a ciascuno di trovare un ruolo all’interno delle attività proposte, guadagnando benessere e autostima.

Infatti, non sono utilizzate solo per segnare eventi religiosi, cerimoniali o commemorativi, ma anche semplicemente per puro piacere emotivo e sociale. Talvolta possono assumere persino un ruolo terapeutico, come forma di liberazione da quelle malattie generate dai vincoli e dai retaggi culturali imposti.

La vita quotidiana è piena di musicalità nelle più diverse attività sociali. Le culture variano, così come i tipi di strumenti, l’uso che se ne fa all’interno della comunità, seguendo i cicli sociali, spesso esperiti anche attraverso l’aspetto festoso e gioioso. La musica è da tempo riconosciuta non solo come forma di espressione artistica, ma anche come uno strumento profondo di guarigione e sviluppo personale. La sua capacità di

influenzare le emozioni, favorire le connessioni sociali e promuovere il benessere fisico la rende una risorsa vitale nella prevenzione della salute mentale, soprattutto tra i giovani adulti vulnerabili. Attraverso la pratica musicale, si ottengono miglioramenti a livello psicofisico, logico e comunicativo. L’uso di strumenti musicali e metodi di improvvisazione migliora la conoscenza di sé, realizza una maggiore consapevolezza corporea e migliora anche la capacità di interagire e comprendere gli altri, imparando a esprimere e comunicare le proprie emozioni.

Una metodologia completa che sfrutti le tre dimensioni principali — identità, appartenenza e scopo della vita — può valorizzare il potenziale trasformativo delle diverse tradizioni musicali, come i ritmi africani e la musica orientale mediorientale, attraverso tecniche di movimento corporeo per rafforzare la resilienza mentale.

Identità: la musica come riflesso e rinforzo del sé

Al centro del benessere mentale c’è un forte senso di identità. La musica delle diverse culture offre un ricco arazzo di suoni, storie e tradizioni che possono fungere da specchi e costruttori dell’identità personale. Per i giovani adulti vulnerabili, esplorare le tradizioni musicali della propria eredità o di altre culture favorisce l’autoconsapevolezza e l’orgoglio culturale. Interagire con i ritmi africani o le melodie mediorientali permette di connettersi alle proprie radici, costruendo un’immagine di sé positiva e sviluppando fiducia.

Dal punto di vista metodologico, l’integrazione del movimento corporeo — danza, percussione o gesti ritmici — facilita l’apprendimento incarnato. Quando i giovani adulti imparano a muoversi in sintonia con questi stili musicali, interiorizzano simboli e narrazioni culturali, rafforzando il senso del sé. Ad esempio, padroneggiare una danza tradizionale africana o un belly dance mediorientale può servire come forma di narrazione incarnata, permettendo agli individui di abbracciare la propria unicità e sviluppare resilienza contro le pressioni sociali o gli stigma interiorizzati.

Appartenenza: costruire connessioni sociali attraverso esperienze musicali condivise

Gli esseri umani sono creature intrinsecamente sociali, e la musica agisce come linguaggio universale che supera le differenze e coltiva la comunità. Per i giova-

ni vulnerabili, i sentimenti di isolamento e alienazione rappresentano fattori di rischio comuni per la salute mentale. Partecipare ad attività musicali di gruppo — come cerchi di percussione comunitari africani o lezioni di danza mediorientale collettive — favorisce un senso di appartenenza e supporto sociale.

L'uso del movimento corporeo come attività comunitaria può potenziare questo effetto. Sessioni di percussione di gruppo, danza sincronizzata o esercizi di movimento ritmico promuovono cooperazione, empatia e legami sociali. Queste attività creano spazi sicuri dove i giovani adulti possono esprimersi autenticamente, condividere storie culturali e costruire relazioni di fiducia. Tale coesione sociale agisce come fattore protettivo contro depressione e ansia, fornendo reti di supporto emotivo essenziali per il mantenimento della salute mentale.

Riduzione dell'ansia e scopo della vita: musica e movimento come strumenti terapeutici

L'ansia cronica può compromettere il funzionamento quotidiano e ridurre la soddisfazione di vita. Le qualità ritmiche e melodiche della musica hanno un effetto calmante sul sistema nervoso, abbassando i livelli di cortisolo e riducendo lo stress. Integrare movimenti corporei sincronizzati con la musica — come ondeggiamenti leggeri, danza guidata o esercizi di percussione — potenzia questo effetto calmante tramite l'impegno fisico, stimolando il rilascio di endorfine e serotonina.

Ad esempio, la percussione ritmica africana prevede pattern ripetitivi che possono indurre stati simili alla trance, promuovendo consapevolezza e regolazione emotiva. Allo stesso modo, la musica mediorientale, con le sue melodie intricate e i maqam, può favorire stati meditativi se abbinata a movimenti lenti e deliberati. Queste pratiche aiutano i giovani adulti a sviluppare un senso di scopo e padronanza, favorendo la resilienza attraverso attività significative che ancorano le loro routine quotidiane.

La bellezza di questa metodologia risiede nella sua flessibilità e inclusività culturale. I ritmi africani, caratterizzati da poliritmie complesse e strutture call-and-response, possono essere adattati in cerchi di percussione o routine di danza che enfatizzano coordinazione fisica e partecipazione comunitaria. La musica mediorientale, con i suoi sistemi maqam e la ornamentazione melodica espressiva, si presta a eser-

cizi di danza e movimento improvvisativi che enfatizzano consapevolezza e espressione emotiva.

Integrando movimenti tradizionali con obiettivi terapeutici, i facilitatori possono creare interventi culturalmente risonanti. Ad esempio, insegnare ai giovani adulti a eseguire danze africane tradizionali mentre esplorano l'espressione personale può rafforzare l'identità; partecipare a sessioni di percussione di gruppo può favorire l'appartenenza; praticare respirazione ritmica o movimento su melodie mediorientali può aiutare a gestire l'ansia e evocare un senso di scopo.

Questi approcci non solo nutrono la resilienza individuale, ma rafforzano anche i legami comunitari, promuovendo infine una generazione più sana e connessa, capace di affrontare le sfide della vita attraverso il linguaggio universale della musica.

E. Il teatro come pratica dell'anima

Il teatro è una delle pratiche più antiche e sacre attraverso cui l'essere umano ha cercato di comprendere chi è, dove appartiene e perché è qui.

Nell'antica Grecia, il teatro non era considerato intrattenimento. Era un atto civico e spirituale — un rituale di autoindagine e riflessione collettiva. I cittadini si riunivano per assistere a storie che riflettevano i propri conflitti interiori, dilemmi morali e destini. L'obiettivo non era l'evasione, ma la conoscenza di sé (*γνώθι σαυτόν*). Attraverso la visione — e spesso la rappresentazione — teatrale, gli individui erano invitati a confrontarsi con la verità della propria natura, ad avvicinarsi al proprio scopo di vita e a rafforzare il proprio posto nel cosmo e nella *polis*.

Ispirata a questa eredità, la metodologia *Art of Connection* pone il teatro al centro del suo modello di prevenzione della salute mentale.

Guidato attraverso le quattro competenze fondamentali — *Empatia, Generosità, Espressione, Vulnerabilità* — il teatro diventa un'arte vivente di integrazione psichica e attivazione dell'anima.

Comprendiamo l'anima umana come un trittico composto da:

- **L'Anima Mentale** – capacità di riflettere, immaginare, nominare
- **L'Anima Emozionale** – capacità di sentire, risuonare, empatizzare
- **L'Anima Sensoriale** – capacità di incarnare, percepire, rispondere

Il teatro coinvolge organicamente tutte e tre le dimensioni:

- Invita l'Anima Mentale a entrare in nuove prospettive e mondi simbolici.
- Permette all'Anima Emozionale di sentire in profondità e connettersi attraverso la verità emotiva.
- Risveglia l'Anima Sensoriale attraverso il corpo, il movimento, il ritmo e la consapevolezza spaziale.

Questa triplice attivazione sostiene i partecipanti nel connettersi a se stessi e agli altri in modo pieno — con tutto il corpo, il cuore e la mente — ponendo le basi per una profonda resilienza psicologica e un allineamento interiore.

La prevenzione della salute mentale, in particolare nei giovani, consiste nel coltivare risorse interiori prima che la disconnessione si cristallizzi in sofferenza. Il teatro offre proprio questo: uno spazio di prova simbolica — per esplorare la verità, esprimere parti del sé e rafforzare le capacità umane fondamentali.

Teatro e identità

Attraverso l'immedesimazione e l'incarnazione, il teatro permette ai partecipanti di esplorare molteplici versioni di se stessi — le proprie ombre, i sogni, i limiti e i poteri. In questo sacro specchio, iniziano a chiedersi: *Chi sono al di là dei miei ruoli? Chi sono quando sono veramente me stesso?* Quando la vulnerabilità è onorata e l'espressione è sostenuta, il teatro diventa un processo di riappropriazione del sé autentico — proprio come accadeva nei tempi antichi.

Teatro e appartenenza

In una rappresentazione, ogni ruolo è essenziale. Nessuna storia esiste senza tutte le sue voci. Lavorare all'interno di un ensemble teatrale richiede empatia, cooperazione, generosità — e crea un immediato senso di interdipendenza. I partecipanti iniziano a sentire di avere valore, non solo come individui, ma come contributori a qualcosa di più grande — una storia condivisa, una verità collettiva. Questa esperienza incarnata di appartenenza sostiene la salute mentale contrastando isolamento, disconnessione e invisibilità.

Teatro e scopo della vita

Ogni mito, ogni tragedia, ogni scena racchiude in sé una ricerca di significato. Quando un giovane entra nell'arco di un personaggio in cerca di giustizia, amore, verità o trasformazione, inizia a risuonare con questi stessi desideri nella propria vita. Il teatro permette alle domande esistenziali di prendere vita — non solo come pensieri, ma come esperienze vissute.

Attraverso la performance, iniziano a percepire:

Anch'io ho un cammino.

Anch'io sono qui per qualcosa.

Nella metodologia *Art of Connection*, il teatro non viene usato per "riparare" qualcosa di rotto — ma per ricordare ciò che è già integro.

È uno spazio di esplorazione, prova, incarnazione e scoperta — dove la triplice anima si attiva, le competenze umane fondamentali vengono allenate e le forze interiori di identità, appartenenza e scopo della vita vengono nutrite. In questa luce, il teatro non è semplicemente uno strumento artistico.

È un incontro sacro. Uno specchio. Una guida.

Un rito di Fasio verso l'integrità.

F. Il potere della narrazione come strumento di cambiamento personale e collettivo

La narrazione è uno degli strumenti più antichi e potenti dell'umanità. Non solo ci permette di trasmettere conoscenze o ricordi, ma soprattutto ci dona identità, significato e scopo. A livello personale, ciò che raccontiamo a noi stessi determina gran parte di ciò che viviamo. Le nostre storie interiori ordinano l'esperienza, forniscono un filo che dà coerenza al dispiegarsi della vita e ci collocano all'interno di un contesto di appartenenza. Si dice spesso che la vita è ciò che accade mentre pensiamo a cosa farne. Tuttavia, è altrettanto vero che ciò che pensiamo, immaginiamo e narriamo — sia attraverso il pensiero creativo o immaginale (Corbin, 1964), sia attraverso ciò che alcune tradizioni chiamano "manifestazione" (Dispenza, 2014) — modella il modo in cui viviamo l'esistenza. Questo diventa particolarmente evidente nel caso delle convinzioni limitanti. Ciò che ripetiamo a noi stessi, ciò che tra-

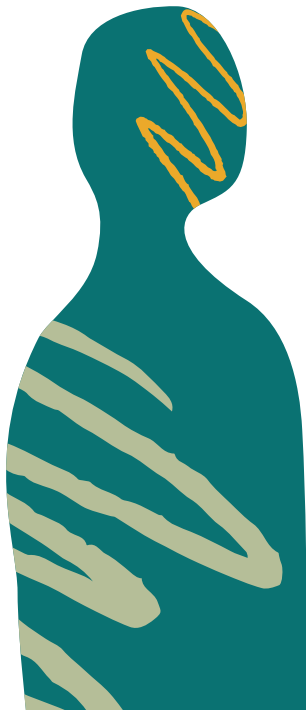
I miti hanno sempre avuto un potere mobilitante.

sformiamo in una narrazione fissa, può agire come un filtro che condiziona le possibilità che percepiamo e, di conseguenza, i passi che osiamo compiere. Quando ci aggrappiamo a queste storie, diamo potere a narrazioni che ci rimpiccioliscono e ci impediscono di andare avanti (Katie, 2002). Solo quando ci fermiamo e iniziamo a diventare consapevoli di ciò che ci raccontiamo emerge la possibilità della risignificazione: passiamo dall'essere ciò che ci raccontiamo al raccontare ciò che siamo. Questa svolta è trasformativa, perché ci permette di uscire dal determinismo della narrazione automatica e di aprirci a nuovi modi di abitare la nostra vita. *Lo stesso accade a livello collettivo.*

Le società si tengono unite grazie a grandi storie condivise, a mitologie che per millenni hanno plasmato la visione del mondo di interi popoli (Naranjo, 1998). Queste storie avevano meno a che fare con la spiegazione scientifica che con la comprensione dei fenomeni sociali, psicologici e naturali in termini emotivi e simbolici.

La mitologia offriva un linguaggio metaforico per attraversare l'ignoto, per dare significato all'ineffabile, per unire le comunità attorno a valori e orizzonti condivisi (Abram, 1996). I miti hanno sempre avuto un potere mobilitante: hanno guidato civiltà, ispirato cambiamenti e aiutato le comunità a ripartire dopo le crisi. Si pensi, ad esempio, ai grandi miti del diluvio: storie presenti in culture diverse che conservano la memoria di catastrofi climatiche o sociali e le trasformano in insegnamenti collettivi sulla rinascita, la ricostruzione e i valori che dovrebbero guidare un nuovo inizio. Oggi può sembrare di vivere in un mondo governato dalla tecnologia e dalla razionalità, lontano da miti e metafore. Tuttavia, la verità è che siamo ancora profondamente governati dalle narrazioni, forse più che mai (Harari, 2014). La crisi di civiltà che affrontiamo è, in larga misura, una crisi di significato (Ruiz-Sola, 2019), una perdita di riferimenti simbolici che porta a ciò che Giddens ha definito vulnerabilità ontologica (Giddens, 1991). Come ha osservato Frankl (2015), l'essere umano non può vivere senza significato, e quando questo si perde, sorgono il vuoto esistenziale, la disorientazione e le patologie sociali e psicologiche che conosciamo.

Oggi soffriamo di una disconnessione radicale: da noi stessi, dagli altri, dalla natura e dalla vita nella sua dimensione trascendente (Loy, 2019). Questa disconnessione erode i pilastri dell'identità, dello scopo e dell'appartenenza che ci sostengono. Di fronte a questo panorama, articolare nuove narrazioni personali e collettive diventa un compito urgente — narrazioni sane, resilienti, responsabili e creative che ci aiutino ad affrontare le sfide presenti e future.



In questo contesto, la terapia narrativa offre strumenti preziosi. Questo approccio invita a identificare le storie che ci intrappolano; a esternalizzarle per comprendere che il problema non siamo noi stessi ma le storie che ripetiamo; e a risignificarle per integrare ciò che è frammentato e aprire la porta a futuri possibili e desiderabili (White & Epston, 1990; Metcalf, 1995). In questo processo, l'individuale e il collettivo si intrecciano: lasciar andare la storia personale, come diceva Don Juan (Castaneda, 1968), influisce sul modo in cui ci relazioniamo con gli altri e con il mondo (Mindell, 2007). In questo senso, la mitologia resta una maestra. Joseph Campbell ha mostrato come il viaggio dell'eroe, quel monomito presente in tutte le culture, rifletta il processo vitale che ogni essere umano attraversa: la chiamata all'avventura, le prove, la morte simbolica, la resurrezione e il ritorno con l'apprendimento da condividere con la comunità (Campbell, 2004).

Ognuno di noi è quell'eroe o eroina quotidiano che la vita spinge a crescere, a fidarsi del processo, a scoprire il proprio vero potenziale. Riconoscere la propria storia all'interno di quella struttura universale ci aiuta a navigare le difficoltà con maggiore fiducia e dà alla nostra esperienza un quadro di apprendimento e significato. Il potere della narrazione si manifesta anche nelle pratiche contemporanee di esplorazione personale.

Dalla narrazione testimoniale (Clandinin & Connelly, 2000), alla ricerca autobiografica o alla scrittura terapeutica (Kohan, 2003; Reyes Adorna, 2017), fino alla scrittura creativa (Cassany, 1995; Coronado, 2009; Cameron, 2016), tutte queste metodologie mostrano come il narrarsi apra le porte alla trasformazione.

Il famoso "conosci te stesso" diventa una pratica viva: raccontare ciò che si è vissuto, esplorare la memoria, dare forma all'esperienza in parole, immagini o

simboli, fino ad arrivare all'autofinzione, dove realtà e invenzione dialogano (Jodorowsky, 2001), e ci si scopre in un processo di reinvenzione. A questo punto, la creazione acquisisce una dimensione spirituale. Autori come Nachmanovitch (1990) ci ricordano che la vera creatività non è un atto di controllo, ma di canalizzazione: non si è tanto l'autore, quanto lo strumento attraverso cui l'opera si manifesta.

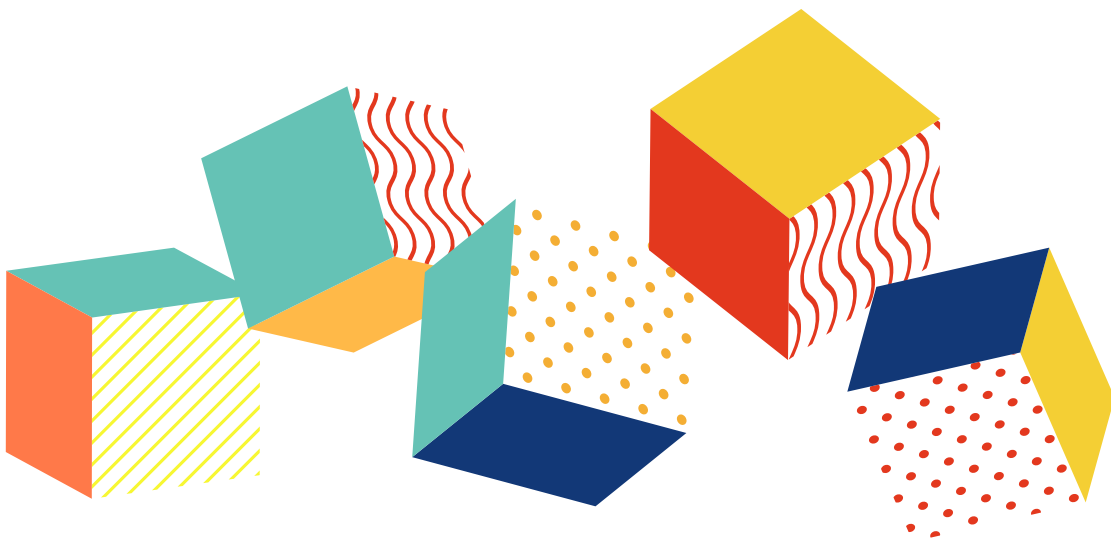
Questa esperienza è riconosciuta nelle tradizioni mistiche e artistiche di tutto il mondo, dai canti improvvisati del Dzogchen tibetano (Dowman, 2006) agli insegnamenti della non-dualità (Sesha, 2006; Aṣṭāvakra, 2007; Vyasa, 2008). Quando smettiamo di aggrapparci all'ego dell'autore e comprendiamo che la protagonista è l'opera stessa, la creazione fluisce spontaneamente e diventa veicolo di qualcosa di più grande di noi. Così, la narrazione può guidarci dall'intimo al collettivo, dall'identità personale all'orizzonte universale. Ci aiuta a riconoscere le nostre ombre, a risignificare le prove, a recuperare il significato perduto e a condividere storie che ci uniscono attorno a una vita più piena e consapevole. In questo senso, la narrazione è anche un cammino verso la salute mentale: indagando, esternalizzando e risignificando le nostre storie personali e collettive, elaboriamo emozioni, articoliamo un'identità più sana e funzionale, e troviamo significato, scopo e appartenenza.

Questa metodologia, sviluppata da Proyecto Nagual, è il risultato dell'integrazione delle conoscenze che ci sono state trasmesse dalle tradizioni mitiche, dalla terapia umanistica, esistenziale e transpersonale, e dalle pratiche creative contemporanee. La poniamo al servizio della trasformazione personale e sociale, nella speranza che possa contribuire a menti più sane per un mondo più sano..

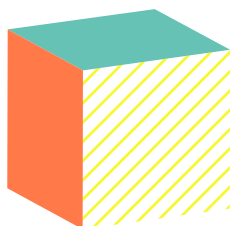


Capitolo 2

Attività



1. Creare uno spazio sicuro



1. Accordi di gruppo

Hopeart - Greece

Durata: 10 min.

Numero di partecipanti: Gruppo di qualsiasi dimensione

Materiali necessari: Lavagna a fogli mobili/pennarelli opzionali per prendere appunti visivi

Fasi

Un esercizio di gruppo che invita i partecipanti a co-creare accordi condivisi per stabilire sicurezza psicologica, rispetto reciproco e senso di appartenenza. Attraverso dialogo aperto, definizione delle intenzioni e un semplice rituale di chiusura, il gruppo stabilisce valori collettivi a guidare il tempo trascorso insieme. Il processo favorisce ascolto profondo, presenza e vulnerabilità, e serve come pratica di radicamento per aprire e chiudere le sessioni future. Con questo "contratto" di squadra, ogni membro contribuisce attivamente, riflettendo sia l'intenzione collettiva sia la presenza unica di ciascun individuo.

1. Invitare i partecipanti a stare in piedi o seduti in cerchio.
2. Invitare il gruppo a chiamare valori o pratiche che ritengono importanti da mantenere durante il tempo insieme. Scriverli visibilmente (opzionale).
3. Invitare ciascun partecipante a condividere una parola o una breve frase che catturi la propria intenzione per il percorso a venire.

Script guidato: "Ora prendete un momento per riflettere sulla vostra intenzione personale per essere qui. Cosa volete portare o ricevere da questa esperienza?"

4. Chiudere il processo di definizione degli accordi con un rituale simbolico di gruppo. Scegliere una delle seguenti opzioni o adattarne una personale:

Ritual Options:

- Mani al centro: Tutti pongono una mano al centro del cerchio e respirano profondamente insieme.
- Inchino collettivo: Tutti inclinano leggermente testa o busto verso il gruppo in segno di riconoscimento.

1. Creare uno spazio sicuro

- Contatto visivo silenzioso: I partecipanti guardano in silenzio attorno al cerchio per osservarsi reciprocamente.
- Respiro di gruppo: Inspirare ed espirare insieme in silenzio.

Script guidato: *“Sigilliamo questo spazio condiviso con un semplice rituale per onorare le nostre intenzioni e gli accordi stabiliti.”*

Note per il facilitatore: Tenere un promemoria visivo degli accordi esposto o richiamarli verbalmente secondo necessità. Normalizzare la responsabilità personale nel rispettare gli accordi — è uno sforzo collettivo. Rivalutare o modificare gli accordi se il gruppo cresce o se la dinamica cambia.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio facilita la co-creazione di valori condivisi e accordi comportamentali, stabilendo un ambiente psicologicamente sicuro e rispettoso per il gruppo. Attraverso la discussione aperta delle intenzioni e la definizione collaborativa delle linee guida, i partecipanti sviluppano consapevolezza del proprio contributo e delle proprie responsabilità, sintonizzandosi allo stesso tempo sui bisogni e sulla presenza degli altri.

Il rituale simbolico di chiusura rafforza l'impegno collettivo, radicando i partecipanti nell'intenzione condivisa e creando un ancoraggio tangibile per le sessioni future. Il processo favorisce vulnerabilità, ascolto profondo e senso di appartenenza, aiutando il gruppo a gestire le dinamiche interpersonali con rispetto reciproco e chiarezza.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza delle intenzioni personali e collettive
- Sicurezza psicologica all'interno del gruppo
- Presenza attiva e concentrazione dell'attenzione

Incoraggia:

- Vulnerabilità e condivisione autentica
- Rispetto reciproco e ascolto attento
- Intentionalità nelle interazioni di gruppo

Rafforza:

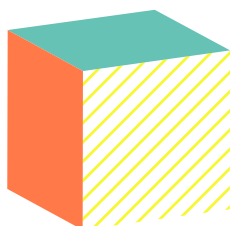
- Coesione del gruppo e senso di appartenenza
- Impegno verso accordi e valori condivisi
- Fiducia e sicurezza relazionale nel gruppo

Supporta:

- Creazione di un rituale di radicamento per le sessioni
- Comunicazione chiara delle aspettative
- Dinamiche di gruppo sostenibili e responsabilità collettiva

Tempo di riflessione: Non necessario

1. Creare uno spazio sicuro



2. Come suoni?

Hopeart - Greece

Durata: 15 min.

Numero di partecipanti: 7-15

Materiali necessari: Nessuno

Fasi

Un'attività di espressione vocale e ascolto che invita i partecipanti a condividere il proprio stato interiore presente tramite suono non verbale. Seduti in cerchio, ciascuno si presenta e produce un suono che riflette come si sente—niente parole, niente pressione, solo presenza. Il gruppo poi eco o passa i suoni degli altri, creando connessione, gioco e consapevolezza corporea. Una breve riflessione conclude l'attività, approfondendo empatia e coesione del gruppo. Perfetta per riscaldamenti, icebreaker o check-in emotivi.

1. Invitate i partecipanti a disporsi in cerchio, rivolti l'uno verso l'altro. Spiegate l'obiettivo: esprimere il proprio stato interiore presente attraverso il suono, sviluppando presenza, consapevolezza e connessione di gruppo.

Script guida: *“Questa è un’opportunità per fare un check-in—non con le parole, ma con la tua voce e il tuo suono. Non deve essere musicale, bello o forte. Deve solo essere tuo, adesso.”*

2. Ognuno a turno entra nel cerchio, fa un inchino, dice il proprio nome e produce un suono che rappresenta il suo stato interiore attuale (check-in). Può essere una vocalizzazione, un sospiro, un grido, un’imitazione di un uccello o di un animale, percussioni con la bocca, fischio e così via. Il facilitatore indica che tutti producono il proprio suono in senso orario. Si ascoltano tutti i suoni nuovamente fino a tornare al primo partecipante. Si può aggiungere movimento al suono.

Note per il facilitatore: Mostrare un esempio iniziale se necessario. Rassicura i partecipanti che non ci sono suoni “sbagliati”. Mantieni il tono giocoso e sicuro—niente giudizio, solo presenza. Permetti ai partecipanti di saltare il turno se non si sentono pronti (possono partecipare più tardi).

1. Creare uno spazio sicuro

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a entrare in contatto con il proprio stato emotivo presente ed esprimerlo attraverso il suono non verbale. Esternalizzando vocalmente gli stati interiori, gli individui aumentano la consapevolezza delle proprie emozioni e delle sensazioni corporee. L'eco e il Fasio dei suoni all'interno del gruppo favoriscono l'intonazione reciproca, l'empatia e il senso di appartenenza, mentre il formato giocoso e non giudicante incoraggia la comodità con la vulnerabilità e la sperimentazione. Questa pratica favorisce sia l'espressione individuale sia la risonanza collettiva, rafforzando la coesione del gruppo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé e riconoscimento degli stati emotivi presenti
- Regolazione emotiva attraverso l'espressione vocale incarnata
- Intonazione con le dinamiche di gruppo e l'energia condivisa

Incoraggia:

- Espressione creativa e giocosa di sé
- Apertura e comfort con la vulnerabilità
- Ascolto attivo e attenzione incarnata

Rafforza:

- Coesione del gruppo e connessione interpersonale
- Empatia e capacità di mettersi nei panni degli altri
- Fiducia nell'esprimersi in modo autentico

Supporta:

- Esplorazione sicura delle esperienze interiori
- Apprendimento esperienziale tramite suono e movimento
- Sviluppo della presenza e della mindfulness all'interno del gruppo

Tempo di riflessione: 15 min.

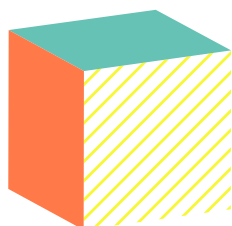
Script guidato:

"Come ti sei sentito nell'esprimerti attraverso il suono?"

"Come è stato ascoltare gli stati interiori degli altri in questo modo?"

"C'è stato qualcosa che ti ha sorpreso o divertito?"

1. Creare uno spazio sicuro



3. Il saluto sonoro

Hopeart - Greece

Durata: 10-15 min.

Numero di partecipanti: Gruppo di qualsiasi dimensione

Materiali necessari: Nessuno

Fasi

Un esercizio ludico e corporeo che invita i partecipanti a connettersi attraverso interazioni sonore spontanee e non verbali, muovendosi liberamente in uno spazio condiviso. Quando i partecipanti stabiliscono il contatto visivo, si scambiano saluti vocali unici—che possono essere musicali, espressivi o giocosi—favorendo presenza, empatia e curiosità. Una variante a specchio approfondisce la connessione includendo suono, espressione facciale e postura corporea. L'attività stimola consapevolezza sonora, sintonia relazionale ed esplorazione leggera, con una riflessione opzionale per integrare l'esperienza.

1. Invitare i partecipanti a muoversi liberamente nello spazio. Chiedere loro di occupare lo spazio in modo equilibrato ed evitare di muoversi in cerchi o schemi fissi.

Script guidato: *“Muovetevi nello spazio con attenzione morbida. Lasciate il corpo sciolto e curioso. Evitate percorsi fissi. Esplorate semplicemente e restate aperti all'incontro con gli altri.”*

2. Quando i partecipanti stabiliscono contatto visivo, sono invitati a salutarsi con un suono—può essere vocale, giocoso, delicato, musicale, ecc. Lo scambio può avvenire simultaneamente, con uno che guida e l'altro che segue, oppure in modalità chiamata-risposta.

3. Quando i partecipanti si sentono a loro agio, introdurre la variante a specchio: una persona emette il proprio suono personale e l'altra lo riflette—inclusi suono, espressione facciale e postura corporea.

Script guidato:

“Cercate di percepire quando l'altro sta per emettere un suono. Lasciate che lo scambio riguardi la connessione più che la performance. È un momento di attenzione condivisa.”

1. Creare uno spazio sicuro

“Muovetevi nello spazio con attenzione morbida. Lasciate il corpo sciolto e curioso. Evitate percorsi fissi. Esplorate semplicemente e restate aperti all'incontro con gli altri.”

4. Invitare i partecipanti a radunarsi in cerchio o a fermarsi in silenzio.

Note per il facilitatore: Incoraggiare movimenti rilassati e consapevoli—non frettolosi o meccanici. Promuovere leggerezza, curiosità e consapevolezza corporea. Stimolare i partecipanti a sintonizzarsi tra loro, evitando di parlarsi sopra o sovrastare l'altro.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti in interazioni sonore corporee e giocose per favorire presenza, sintonia e consapevolezza relazionale. Scambiando saluti vocali spontanei mentre si muovono liberamente, i partecipanti praticano comunicazione non verbale, ascolto attivo ed espressione emotiva in un contesto ludico e a basso rischio.

La variante a specchio approfondisce la connessione allineando suono, espressione facciale e postura corporea, creando un'esperienza sensoriale condivisa. Questa pratica promuove curiosità, improvvisazione e sensibilità interpersonale, mentre il contesto di gruppo sostiene il legame sociale e la sicurezza emotiva. Concludere con un momento di silenzio o riflessione permette ai partecipanti di integrare le esperienze energetiche e relazionali.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Espressione emotiva e comunicazione vocale
- Consapevolezza del momento presente e attenzione sensoriale
- Regolazione del sistema nervoso e modulazione dello stress

Incoraggia:

- Spontaneità, creatività ed esplorazione giocosa
- Empatia e sintonia con i segnali degli altri
- Curiosità relazionale e apertura

Rafforza:

- Connessione sociale e coesione di gruppo
- Fiducia nella comunicazione non verbale
- Presenza emotiva e consapevolezza interpersonale

Supporta:

- Riduzione dell'ansia sociale o dell'autocoscienza
- Integrazione dell'espressione corporea e vocale
- Apprendimento esperienziale sicuro e condiviso

Tempo di riflessione: 5 min.

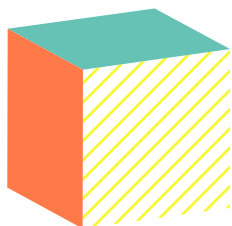
Script guidato:

“Com'è stato salutare qualcuno con un suono invece che con le parole?”

“Hai notato dei cambiamenti nel modo in cui hai interagito con gli altri?”

“Come è cambiato il tuo suono man mano che interagivi di più?”

1. Creare uno spazio sicuro



4. Il cerchio vibrante

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 7-15 (sufficiente a formare un cerchio completo)

Materiali necessari: Opzionale: campana tibetana (per radicarsi con il suono e segnalare le transizioni), spazio confortevole e tranquillo.

Fasi

Una pratica di radicamento e connessione che utilizza un leggero ronzio a bocca chiusa per favorire calma, consapevolezza corporea e risonanza di gruppo. I partecipanti siedono o stanno in piedi in cerchio, iniziano con un radicamento focalizzato sul respiro e gradualmente passano al ronzio collettivo, sintonizzandosi sulle vibrazioni interne e sul suono condiviso del gruppo. Si può introdurre un “cerchio dell’eco sonora” per approfondire la presenza e l’accordo reciproco. La pratica si conclude con riflessione silenziosa o condivisione di gruppo, aiutando i partecipanti a integrare l’esperienza e ritornare alla quiete con senso di calma e connessione.

- 1.** Invitare i partecipanti a formare un cerchio (in piedi o seduti a seconda dell’energia e delle capacità fisiche del gruppo). Introdurre brevemente lo scopo: un esercizio di ronzio leggero per favorire calma interiore, connessione di gruppo e consapevolezza corporea.
- 2.** Invitare i partecipanti a rilassare il corpo, piedi ben saldi a terra, incoraggiando posture naturali e comode—non rigide ma presenti.
- 3.** Guidare i partecipanti a posizionare una mano sulla pancia (opzionale) e osservare il movimento con il respiro, incoraggiando un respiro profondo e morbido dalla pancia piuttosto che dal torace. Gli occhi possono essere chiusi delicatamente o non fissare nulla—sottolineare sicurezza e consenso.

Script guidato:

“Lascia che il tuo respiro si sistemi naturalmente nella pancia.”

“Senti il suolo sotto i piedi e come ti sostiene.”

“Nota il respiro senza cambiarlo, limitati ad osservarlo.”

1. Creare uno spazio sicuro

4. Il facilitatore dimostra il ronzio a bocca chiusa (Bouche Fermée) e invita i partecipanti a unirsi delicatamente, iniziando con suono morbido. Incoraggiarli a percepire le vibrazioni nel torace, testa o gola. Ricordare di restare connessi al respiro e alle sensazioni corporee.

Pratica di gruppo opzionale: Cerchio dell'eco sonora

- Una persona inizia con un ronzio.
- Il suono viaggia in senso orario, svanendo gradualmente.
- L'origine riceve il suono restituito, completando il cerchio.

5. Guidare lentamente i partecipanti a tornare alla respirazione normale.

6. Invitarli ad aprire gli occhi quando si sentono pronti.

7. Condividere un momento di silenzio o gratitudine prima della riflessione.

Note per il facilitatore: Usare una campana tibetana per iniziare o concludere il segmento di ronzio. Se appropriato, variare gradualmente il volume—iniziare morbido, aumentare delicatamente, poi tornare morbido. Questo esercizio può stimolare l'attivazione parasimpatica, favorendo calma e apertura emotiva. Incoraggiare i partecipanti a rimanere radicati—possono muovere le dita o allungarsi delicatamente se necessario. Regolare l'intensità in base all'energia emotiva o al livello di comfort del gruppo.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio favorisce il radicamento, la consapevolezza corporea e la risonanza di gruppo attraverso un leggero ronzio a bocca chiusa. Focalizzandosi sul respiro e sulle vibrazioni interne, i partecipanti attivano una risposta parasimpatica calma, che sostiene la regolazione emotiva e riduce lo stress. Il ronzio collettivo crea un campo sensoriale condiviso, migliorando l'accordo reciproco e la connessione non verbale tra i partecipanti.

Il cerchio dell'eco sonora opzionale approfondisce ulteriormente la presenza e la coesione del gruppo, offrendo un'esperienza tangibile di influenza reciproca ed energia condivisa. La conclusione con una riflessione silenziosa permette di integrare l'esperienza, promuovendo calma, centratura e sicurezza psicologica.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza corpo-mente e interocezione
- Focus e attenzione al momento presente
- Regolazione dello stress e equilibrio del sistema nervoso

Favorisce:

- Apertura emotiva e contenimento psicologico
- Connessione radicata con sé e con gli altri
- Esplorazione delicata e consapevole del suono e della vibrazione

Rafforza:

- Coesione del gruppo e risonanza collettiva
- Regolazione dell'umore e senso di calma
- Consapevolezza di sé attraverso l'ascolto incarnato

Supporta:

- Sicurezza emotiva e contenimento psicologico
- Integrazione degli stati fisiologici ed emotivi
- Legame sociale attraverso l'esperienza sonora condivisa

Tempo di riflessione: 10 min.

Script guidato:

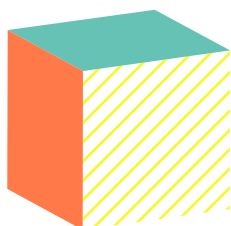
"Come hai percepito questa esperienza a livello fisico?"

"Cosa hai notato riguardo alla tua voce o al tuo respiro?"

"C'è stato qualcosa di difficile o sorprendente?"

"Quale parte dell'esercizio ti è piaciuta di più?"

1. Creare uno spazio sicuro



5. Il cerchio Sufi

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60 min.

Numero di partecipanti: Qualsiasi numero uguale / (Sufficiente a formare due cerchi uguali: interno ed esterno)

Materiali necessari: Una campana, una campana tibetana, un gong o qualsiasi altro segnale sonoro

Fasi

Un esercizio di narrazione e ascolto a coppie progettato per coltivare una connessione interpersonale profonda, presenza e fiducia emotiva. I partecipanti formano due cerchi concentrici e si impegnano in round temporizzati di condivisione uno-a-uno, cambiando partner dopo ogni domanda. Un partner parla mentre l'altro ascolta in modo consapevole, senza interrompere o dare feedback. Le domande variano da leggere e gioiose a riflessive e significative, incoraggiando espressione di sé e vulnerabilità. L'esercizio favorisce empatia, connessione e uno spazio sicuro per uno scambio umano autentico, rendendolo ideale per costruire coesione di gruppo nelle fasi iniziali di un programma o ritiro.

1. Invitare i partecipanti a formare due cerchi concentrici: il cerchio interno guarda verso l'esterno, il cerchio esterno verso l'interno, con ogni persona abbinata a un membro del cerchio interno.

2. I membri del cerchio interno pongono le domande. I membri del cerchio esterno rispondono a ciascuna domanda entro un limite di 2 minuti. I membri del cerchio interno non rispondono.

Script guidato:

"Qual è un luogo che ti fa sentire a casa?"

"Qual è stata una sfida che ti ha formato come persona oggi?"

"Perché sei qui?"

"Cosa speri di scoprire in questa esperienza?"

3. Dopo 2 minuti, suona una campana e il cerchio esterno ruota di una persona in senso orario per incontrare un nuovo partner. Il cerchio interno rimane fisso. Il cerchio interno pone quindi la domanda successiva (preparata dai partecipanti stessi o letta da un prompt).

1. Creare uno spazio sicuro

Script guidato aggiuntivo:

"Cosa ti fa sentire nella tua zona di comfort?"

"Hai mai sentito una chiamata a cambiare e avventurarti in qualcosa di nuovo e sconosciuto?"

"Puoi raccontare una sfida della vita che hai affrontato in passato?"

"Hai mai incontrato una persona che ti ha aiutato a fare passi avanti in un momento difficile?"

"C'è un apprendimento da un'esperienza significativa passata che vorresti condividere con il mondo?"

"Qual è la vita che sogni?"

4. Invitare i partecipanti a scambiarsi tra cerchio interno ed esterno. Ripetere le indicazioni degli **2.** e **3.**

5. Invitare i partecipanti a uscire dai cerchi concentrici e formare un grande cerchio di gruppo.

6. Chiedere a ciascuno di condividere una parola o una breve frase che descriva come si sente dopo l'esperienza.

Note per il facilitatore: Le domande possono essere formulate dal facilitatore ogni volta che suona la campana. Adattare la profondità delle domande al contesto, alla prontezza del gruppo o al tono emotivo. Essere attenti all'energia del gruppo. È possibile fare pause tra i round per offrire grounding se necessario. Bilanciare i cerchi; se c'è un numero dispari, il facilitatore può unirsi come partecipante o creare un triade mobile. I partecipanti possono scegliere di non rispondere se non si sentono pronti. Niente commenti, niente feedback: solo ascolto con cuore aperto e sguardo morbido. Mantenere il contatto visivo se confortevole.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio esperienziale invita i partecipanti a esplorare connessione, fiducia ed espressione di sé attraverso la narrazione a coppie e l'ascolto consapevole. Formando cerchi concentrici e partecipando a round temporizzati di dialogo uno-a-uno, i partecipanti condividono storie personali, riflessioni e aspirazioni mentre praticano un ascolto attento. L'esercizio enfatizza la presenza, permettendo agli individui di essere pienamente coinvolti con il partner senza interruzioni o giudizio.

Attraverso questo processo, i partecipanti coltivano empatia, approfondiscono la consapevolezza interpersonale e sperimentano sicurezza emotiva all'interno del gruppo. La rotazione dei partner amplia le prospettive, evidenziando l'esperienza umana condivisa e consentendo a ciascun individuo di osservare e di essere osservato. Combinando prompt guidati con ascolto attivo, l'attività rafforza sia la consapevolezza di sé sia le competenze relazionali, favorendo fiducia, coesione di gruppo ed espressione autentica.

Benefici Psicologici

Migliora:

- L'espressione di sé attraverso l'articolazione di storie, riflessioni e aspirazioni personali
- La presenza emotiva e la consapevolezza attraverso l'ascolto consapevole e l'attenzione
- La comprensione della propria identità tramite riflessione relazionale

Incoraggia:

- Vulnerabilità sicura condividendo esperienze significative in un ambiente strutturato
- Curiosità verso le prospettive e le esperienze altrui
- Coinvolgimento passionevole attraverso ascolto attento senza feedback

Rafforza:

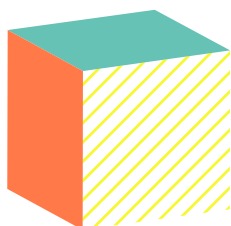
- Empatia e connessione interpersonale all'interno del gruppo
- Costruzione della fiducia creando uno spazio sicuro per uno scambio umano autentico
- Coesione sociale e senso di appartenenza attraverso il dialogo condiviso

Supporta:

- Riflessione sulla crescita personale, le sfide e le aspirazioni
- Integrazione delle esperienze emotive nella comprensione di sé
- Sviluppo di competenze comunicative fondate su presenza, pazienza e rispetto

Tempo di riflessione: 10 min.

1. Creare uno spazio sicuro



6. Rilassamento attraverso il DO-IN

Omphalos - Italy

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Altoparlanti, musica preregistrata con brani rilassanti e dal ritmo lento

Fasi

All'inizio di ogni attività, è importante creare uno spazio personale e sicuro che permetta ai partecipanti di integrarsi armoniosamente con il loro spazio interno ed esterno. Per rendere l'atmosfera più rilassata, il facilitatore può guidare i partecipanti a bilanciare i propri punti energetici attraverso la pratica del *DO-IN*.

La pratica del *DO-IN* è un metodo molto efficace per rilassare le tensioni nel corpo e prepararlo a svolgere qualsiasi attività in modo più rilassato. Il *DO-IN* deriva dalla medicina tradizionale cinese e mira a riequilibrare, controllare e rafforzare l'energia vitale che scorre attraverso il corpo. Utilizza come strumenti la stimolazione dei meridiani tramite digitopressione e automassaggio su vari punti del corpo (dalla testa fino ai piedi), la respirazione e la pratica di esercizi per la riattivazione del Ki (energia vitale).

1. Creare un cerchio: I partecipanti sono invitati a creare un cerchio, mantenendo una distanza di 1,5-2 metri l'uno dall'altro, così che ciascuno abbia il proprio spazio sicuro. Questo cerchio deve avere almeno 4 aperture che permettano a chiunque di lasciare il cerchio se lo ritiene opportuno, e poi rientrare autonomamente senza creare confusione durante lo svolgimento dei laboratori.

È consigliabile utilizzare il cerchio come forma geometrica perché elimina qualsiasi forma di supremazia sugli altri: tutti sono uguali, non ci sono differenze né posizioni privilegiate rispetto agli altri.

2. Inchino: Prima e alla fine di ogni attività, una volta all'interno del cerchio, tutti i partecipanti e il facilitatore sono invitati a inchinarsi. L'inchino, presente in varie culture ed epoche, è sia un segno di salute ma soprattutto un gesto di educazione e umiltà. Specialmente quando si interagisce con contesti sociali particolari, dove esistono condizioni classiste o di sottomissione di quartiere, un semplice inchino a tutti senza eccezio-

1. Creare uno spazio sicuro

ne pacifica lo status sociale e mette tutti in una condizione di maggiore considerazione verso gli altri.

3. Rilassamento attraverso la respirazione profonda: Prima di iniziare le attività, i partecipanti seguiranno pratiche di rilassamento tramite respirazione guidata a occhi chiusi per connettersi più profondamente con il loro spazio interiore e il corpo, lasciando andare ogni tensione. Questo momento sarà accompagnato da musica lenta e rilassante che può richiamare i suoni della natura, come il fluire dell'acqua, il vento, il cinguettio degli uccelli, ecc.

4. Esercizi di riscaldamento per il corpo – *DO-IN*
La pratica del *DO-IN* consiste in tre elementi base:

- Auto-manipolazioni, che mirano a distribuire la circolazione energetica in modo equilibrato, riattivando il Ki stagnante o disperdendo l'eccesso di Ki in tutto il corpo;
- Assunzione di Ki dall'Universo, introducendo consapevolmente ossigeno attraverso la respirazione per ricaricare l'organismo;
- Ricanalizzazione dell'Energia nell'Hara, che, attraverso il lavoro di rinforzo addominale, ha lo scopo di rivitalizzare il nostro centro vitale favorendo equilibrio meccanico, visivo, psichico e mentale, aumentando memoria e assimilazione generale, strettamente collegati con l'Hara.

Lasciare che i partecipanti percepiscano la loro energia interna attraverso la respirazione profonda, mantenendo le mani sull'Hara (un punto vitale centrale situato due dita sotto l'ombelico).

Da questo punto, concentrando l'energia vitale nelle mani, invitarli a strofinare le mani per aumentare la percezione di questa energia e trasferirla in ogni parte del corpo.

A partire dalla testa, possono dare piccoli colpetti con le dita su vari punti della testa fino a massaggiare delicatamente l'intera testa.

Questi piccoli colpetti e massaggi delicati devono essere eseguiti per ogni parte del corpo: il viso, il collo, le spalle, le braccia, il petto (colpendo soprattutto il centro del petto per stimolare la tiroide), l'intera colonna vertebrale e la zona lombare, le gambe fino ai piedi.

Alla fine, accarezzare delicatamente tutto il corpo per rilasciare eventuali tensioni.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

This exercise provides a structured method for participants to relax, reconnect with their bodies and harmonize their vital energy before engaging in other activities. By combining deep breathing, guided relaxation and *DO-IN* self-massage techniques, participants develop heightened bodily awareness, reduced tension and an increased sense of personal space and safety. The circle format fosters equality and inclusion, enhancing group cohesion and psychological comfort.

Through *DO-IN* practice, participants stimulate both physical and energetic balance, integrating mind, body and emotional regulation. The gentle self-massage, energy circulation and breath awareness not only reduce stress but also cultivate self-responsibility for one's well-being, supporting the ability to respond rather than react in daily life.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Physical relaxation and release of bodily tension
- Vital energy circulation and overall bodily balance

Incoraggia:

- Mindfulness and awareness of internal bodily states
- Empathy and sensitivity toward oneself and others

Rafforza:

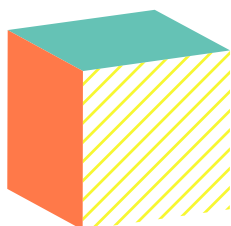
- Sense of safety, equality and inclusion in group settings
- Connection between mental, emotional and physical well-being

Supporta:

- Preventive health through early recognition of bodily imbalances
- Harmonization of spiritual, psychic and instinctual intelligence

Tempo di riflessione: 20'

1. Creare uno spazio sicuro



7. La storia di oggi

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 5-15 min.

Numero di partecipanti: Flessibile: adatto sia a gruppi piccoli che grandi

Materiali necessari: Nessuno (facoltativo: sedie, cuscini o stuoie per sedersi comodamente)

Fasi

Un breve e creativo check-in emotivo in cui i partecipanti condividono una storia—come un film, un libro, una canzone o un mito—that simboleggia come si sentono in quel momento. Seduti in cerchio, ciascuno offre il proprio riferimento scelto senza bisogno di spiegare o approfondire, permettendo una sottile vulnerabilità e auto-espressione tramite la metafora. Questo esercizio giocoso e a bassa pressione incoraggia la consapevolezza emotiva, favorisce la connessione di gruppo e crea un tono di apertura e presenza, rendendolo un rituale ideale per iniziare una sessione o un workshop.

1. Invitare i partecipanti a sedersi in cerchio in modo che tutti possano vedersi.

2. Invitare ciascun partecipante a pensare a una storia che rappresenti come si sente in quel momento. Può essere un film, un libro, un mito, una canzone, una stazione radio, un podcast o un canale televisivo—qualsiasi cosa che rispecchi il tuo stato d'animo oggi. Procedere in senso orario per mantenere il flusso.

Esempi:

"Oggi mi sento come 'Il Piccolo Principe'—un po' sognante e lontano."

"Sono decisamente 'Bohemian Rhapsody'—tutto fuori controllo!"

"Forrest Gump—mi lascio semplicemente trasportare da quello che arriva."

3. Dopo che l'ultimo partecipante ha condiviso, offrire un momento di silenzio o un respiro consapevole insieme. Facoltativamente, riconoscere il gruppo: "Grazie per aver condiviso. È bellissimo vedere come ciascuno di noi porta oggi una storia diversa in questo cerchio."

1. Creare uno spazio sicuro

Note per il facilitatore: Mantenere un tono gentile e non giudicante. Accettare il silenzio se qualcuno preferisce non partecipare.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo breve e creativo check-in invita i partecipanti a esplorare ed esprimere il proprio stato emotivo attuale attraverso la metafora. Selezionando una storia, una canzone, un film o un mito che rifletta come si sentono in quel momento, i partecipanti esternalizzano le proprie esperienze interiori in modo sicuro e giocoso. L'esercizio favorisce la consapevolezza emotiva, permettendo di riconoscere e nominare sentimenti sottili senza la pressione di spiegazioni o interpretazioni.

Seduti in cerchio, i partecipanti praticano l'ascolto condiviso, promuovendo connessione e presenza all'interno del gruppo. La semplicità dell'attività incoraggia apertura e vulnerabilità, mantenendo un ambiente leggero e a bassa pressione. Questo rituale non solo aiuta i partecipanti a entrare in contatto con le proprie emozioni, ma coltiva anche empatia, poiché l'ascolto delle espressioni metaforiche degli altri evidenzia la diversità delle esperienze presenti nel gruppo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza emotiva attraverso l'identificazione e la riflessione sui sentimenti attuali
- Riconoscimento degli stati interiori personali tramite espressione simbolica e metaforica
- Mindfulness e presenza concentrando l'attenzione sul momento presente

Incoraggia:

- Vulnerabilità sicura, non verbalizzata, all'interno di un contesto di gruppo supportivo
- Auto-espressione creativa attraverso la scelta di una storia, canzone o simbolo
- Esplorazione del proprio stato d'animo e dei cambiamenti emotivi in forma giocosa

Rafforza:

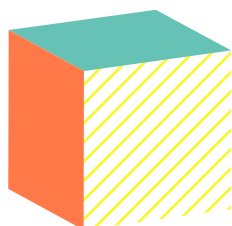
- Empatia ascoltando e osservando le espressioni metaforiche degli altri
- Coesione del gruppo attraverso attenzione condivisa e narrazione collettiva
- Comfort nell'esprimere sentimenti indirettamente, riducendo la pressione performativa

Supporta:

- Creazione di un contenitore aperto e sicuro per il lavoro di gruppo continuo
- Riflessione sugli stati emotivi sottili senza giudizio o interpretazione
- Connessione tra esperienza personale e presenza collettiva

Tempo di riflessione: Non necessario

1. Creare uno spazio sicuro



8. Il suono del mio elemento

Hopeart - Greece

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: 4 ciotole contenenti elementi naturali: foglie, pietre, terra, acqua, cuscini o sedie per sedersi e radicarsi, spazio tranquillo con distrazioni minime

Fasi

Un'esplorazione sensoriale e vocale che invita i partecipanti a connettersi con elementi naturali—foglie, pietre, terra o acqua—e a esprimere la loro esperienza attraverso il suono. Dopo aver scelto un elemento, i partecipanti vengono guidati attraverso esercizi di respirazione e una meditazione dei cinque sensi per approfondire la presenza e la consapevolezza corporea. Ciascuno crea poi un suono spontaneo ispirato al proprio elemento, che il gruppo ripete all'unisono, favorendo espressione creativa, radicamento e connessione collettiva. Questa pratica giocosa, basata sulla natura, incoraggia mindfulness, fiducia e legame non verbale, risultando ideale come attività di apertura o di centratura del gruppo.

1. Invitare i partecipanti a stare in piedi o seduti in cerchio.
2. Al centro, posizionare quattro ciotole contenenti elementi naturali (foglie, pietre, terra, acqua).
3. Chiedere a ciascun partecipante di avvicinarsi e scegliere un elemento che lo chiami intuitivamente, poi tornare al proprio posto.
4. Invitare i partecipanti a chiudere gli occhi o ammorbidire lo sguardo.

Script guidato: *"Senti il tuo corpo dove tocca il terreno... lascia rilassare le braccia... osserva semplicemente il respiro—non c'è bisogno di cambiarlo... senti soltanto l'aria che entra e che esce."*

5. Invitare i partecipanti a inspirare dal naso per 4 secondi ed espirare dalla bocca per 6 secondi. Ripetere 3 volte, incoraggiando a prolungare gradualmente l'espirazione.

1. Creare uno spazio sicuro

6. Guidare i partecipanti in una meditazione sensoriale dolce, con ritmo lento e pause tra ciascun prompt.

Script guidato:

“Senti l’elemento che tieni in mano”, nota il suo peso... la sua consistenza... Cosa senti nella tua mano?” (Tatto)

“Ora ascolta... Quali suoni percepisci dentro questa stanza? Fuori?” (Udito)

“Inspira... Riesci a percepire qualche odore provenire dall’elemento in mano?” (Olfatto)

“Nota il gusto nella bocca—even se neutro, osserva semplicemente.” (Gusto)

“Con gli occhi chiusi o leggermente aperti, osserva colori, luce o pattern che vedi.” (Vista)

7. Invitare ciascun partecipante (uno alla volta, in senso orario) a creare un suono ispirato all’elemento che tiene (es. fruscio per le foglie, rombo per le pietre, gorgoglio per l’acqua, ecc.). Dopo aver condiviso il suono, il resto del gruppo lo ripete all’unisono.

Script guidato: *“Ora lascia parlare il tuo elemento. Non preoccuparti di come suona—lascia semplicemente che emerga da te. Dopo aver condiviso, il gruppo ripeterà il suono per onorarlo.”*

8. Invitare i partecipanti a concludere con un respiro condiviso o un momento di silenzio. Facoltativamente, possono rimettere l’elemento nella ciotola con consapevolezza.

Note per il facilitatore: Dimostrare il primo suono se il gruppo appare incerto. Incoraggiare la connessione non verbale—contatto visivo o gesti possono sostituire le parole. Essere attenti alla sensibilità sensoriale dei partecipanti e offrire alternative se necessario (es. osservare senza tenere direttamente l’elemento). Durante lo **7.**, se emerge movimento insieme all’espressione sonora, è benvenuto.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell’Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti in un’esplorazione sensoriale e vocale che approfondisce la consapevolezza del momento presente e la connessione corpo-mente. Selezionando un elemento naturale e

attivando i cinque sensi, i partecipanti ancorano l’attenzione al qui e ora, favorendo mindfulness, radicamento e quiete interiore. La creazione di un suono ispirato all’elemento permette all’espressione emotiva e creativa di emergere in un contesto sicuro e giocoso.

L’eco del suono di ciascun partecipante costruisce un dialogo collettivo non verbale che rafforza coesione, fiducia e presenza condivisa. La pratica combina consapevolezza sensoriale, esplorazione vocale e attenzione consapevole, creando condizioni per espressione di sé, rilassamento e sintonizzazione relazionale all’interno del gruppo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza del momento presente e mindfulness
- Percezione sensoriale e consapevolezza corporea
- Espressione vocale e creativa

Incoraggia:

- Coinvolgimento giocoso con l’ambiente
- Connessione con la natura e quiete interiore
- Comunicazione non verbale e risposta di gruppo

Rafforza:

- Coesione di gruppo e esperienza condivisa
- Fiducia e sicurezza nell’espressione creativa
- Regolazione emotiva attraverso il gioco incarnato

Supporta:

- Integrazione delle esperienze sensoriali nella consapevolezza di sé
- Attenzione consapevole e radicamento
- Introduzione leggera e creazione di connessioni sociali

Tempo di riflessione: 5-10’

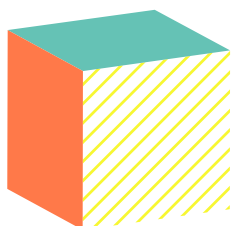
Script guidato:

“Perché hai scelto questo elemento?”

“Come ti sei sentito quando il team ha fatto eco al tuo suono?”

“Cosa significa questo elemento per me?”

1. Creare uno spazio sicuro



9. Trova la tua metà sonora

Hopeart - Greece

Durata: 10 min.

Numero di partecipanti: Qualsiasi numero pari di partecipanti (per l'accoppiamento)

Materiali necessari: Nessuno

Fasi

Un'attività di gruppo divertente e coinvolgente, progettata per sviluppare fiducia, migliorare la comunicazione non verbale e affinare la percezione uditiva. Lavorando a coppie, i partecipanti creano un suono unico per rappresentare la loro connessione. Dopo essersi mescolati nello spazio, chiudono gli occhi e cercano di ritrovarsi utilizzando solo il suono concordato. Questo esercizio, giocoso ma consapevole, incoraggia l'ascolto attivo, il movimento intuitivo e la coesione di gruppo, risultando un eccellente ice-breaker, energizer o attività di fiducia sensoriale.

1. Chiedere ai partecipanti di formare delle coppie (o assegnarle casualmente).

2. Ogni coppia deve decidere un suono unico che rappresenti la loro connessione. Può essere un mormorio, un fischio, una sillaba, un suono animale o un'altra breve espressione vocale.

Script guidato: *"Con il tuo partner, inventate un suono che vi rappresenti entrambi. Mantienilo breve e semplice—qualcosa che possiate facilmente riconoscere in seguito solo con l'udito."*

3. Chiedere a tutti i partecipanti di muoversi nello spazio e mescolarsi tra loro.

4. Quando la stanza sembra sufficientemente mescolata, invitare tutti a fermarsi in un punto a caso.

5. Chiedere a tutti di chiudere gli occhi (o bendarsi se disponibile e confortevole).

6. Incoraggiare i partecipanti a camminare lentamente e con attenzione nello spazio, emettendo il loro suono di coppia unico e ascoltando per trovare il proprio partner.

1. Creare uno spazio sicuro

7. Quando una coppia si incontra, i due restano fermi fino a quando tutte le coppie si sono ritrovate.

8. Se il tempo lo permette, procedere con un momento di riflessione.

Note per il facilitatore: Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio tra i partecipanti per evitare collisioni. Sottolineare l'importanza di muoversi lentamente e consapevolmente per mantenere la sicurezza. Ricordare ai partecipanti di tenere le braccia leggermente aperte per non urtare gli altri. Terminare la ricerca quando tutte o la maggior parte delle coppie ha trovato il proprio partner.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questa attività, giocosa ma consapevole, rafforza la connessione non verbale e l'ascolto profondo attraverso il suono. Affidandosi esclusivamente ai sensi uditivi e all'orientamento intuitivo, i partecipanti vanno oltre le modalità abituali di interazione e sviluppano una maggiore consapevolezza degli altri. Il processo di ricerca e ritrovamento del partner coltiva fiducia, gioia e presenza, riducendo al contempo le barriere sociali.

La combinazione di suono, movimento e privazione sensoriale (chiudere gli occhi) crea un'opportunità potente per stimolare l'intuizione, sintonizzarsi su segnali sottili e costruire sicurezza relazionale in modo leggero, energizzante e piacevole.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza uditiva e ascolto attivo
- Attenzione consapevole al momento presente
- Sensibilità sensoriale oltre la percezione visiva

Incoraggia:

- Giocosità e spontaneità
- Fiducia negli altri e nel processo di gruppo
- Movimento intuitivo e capacità di risposta

Rafforza:

- Comunicazione non verbale e legami interpersonali
- Fiducia nel navigare l'incertezza
- Connessione sociale e coesione di gruppo

Supporta:

- Riduzione dell'ansia sociale e della autocoscienza
- Apprendimento incarnato attraverso suono e movimento
- Apertura a modalità alternative di comunicazione

Tempo di riflessione: 3-5 min.

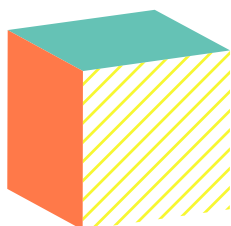
Script guidato:

"Come ti sei sentito nel trovare il tuo partner solo attraverso il suono?"

"È stato facile o difficile fidarti dei tuoi sensi?"

"Cosa hai notato mentre ascoltavi?"

1. Creare uno spazio sicuro



10. Il cerchio dei sensi

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 6-30

Materiali necessari: Nessuno

Fasi

Un esercizio di gruppo che sviluppa profonda consapevolezza sensoriale, presenza collettiva e comunicazione non verbale. I partecipanti siedono o stanno in piedi in cerchio e cercano di contare ad alta voce da 1 a 30, una persona alla volta, senza alcuna coordinazione o segnale—ricominciando da capo se due persone parlano contemporaneamente. Attraverso quattro round progressivi—modificando postura, contatto visivo e contatto fisico—il gruppo migliora gradualmente la propria intuizione collettiva e connessione. Questa attività consapevole, spesso profonda, favorisce fiducia, pazienza e un senso condiviso di presenza e appartenenza.

1. Invitare i partecipanti a formare un cerchio con le spalle rivolte verso l'interno e chiudere gli occhi.
2. Il gruppo tenta di contare da 1 a 30 ad alta voce, una persona alla volta. Se due persone parlano contemporaneamente, il gruppo ricomincia da 1. Nessun suggerimento o guida viene fornita dal facilitatore durante il conteggio.

Script guidato: *“Questo è un esercizio di consapevolezza collettiva e connessione sensoriale. Mentre spostiamo l'attenzione verso l'interno e l'uno verso l'altro, possiamo iniziare a percepire qualcosa di più profondo—un campo o una corrente condivisa che ci collega. Il vostro compito è contare collettivamente da 1 a 30, senza coordinazione se non attraverso i vostri sensi. Cominciamo.”*

3. Ora i partecipanti si girano verso il centro del cerchio, ma mantengono gli occhi chiusi e ripetono la procedura.
4. Mantenere la posizione a cerchio con gli occhi chiusi ma unirsi per mano e ripetere la procedura.
5. Continuare a tenersi per mano ma questa volta aprire gli occhi, guardando all'interno del cerchio o con uno sguardo morbido sugli altri.

1. Creare uno spazio sicuro

Note per il facilitatore: Mantenere una guida minima durante l'attività; questo favorisce l'auto-organizzazione e una consapevolezza più profonda. Fermarsi per qualche secondo tra i round per permettere una breve riflessione silenziosa. Assicurarsi che lo spazio sia fisicamente sicuro ed emotivamente inclusivo—permettere alle persone di uscire se si sentono sopraffatte. Usare un tono gentile e linguaggio non direttivo per incoraggiare la mindfulness.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a un viaggio consapevole e non verbale nella consapevolezza collettiva. Modificando progressivamente postura, contatto visivo e connessione fisica, il gruppo aumenta gradualmente la propria sintonizzazione sensoriale e la capacità di agire come un unico organismo. La sfida di contare fino a 30 senza coordinazione richiede pazienza, fiducia e apertura verso segnali sottili, creando un'esperienza unica di presenza collettiva.

Ogni round approfondisce il senso di connessione: partendo dalla solitudine con gli occhi chiusi, per poi sovrapporre lentamente lo sguardo e il contatto fino a trasformare il gruppo in un organismo vivente e sincronizzato. Il processo costruisce fiducia, nutre l'attenzione e offre ai partecipanti un'esperienza diretta del "campo collettivo" che trascende lo sforzo individuale.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza sensoriale e mindfulness
- Concentrazione e attenzione
- Presenza di gruppo e sintonizzazione collettiva

Incoraggia:

- Pazienza e rallentamento
- Vulnerabilità attraverso il silenzio e l'incertezza
- Sensibilità ai segnali non verbali

Rafforza:

- Coerenza e fiducia del gruppo
- Connessione interpersonale e comunicazione sottile
- Senso di appartenenza e unità

Supporta:

- Esperienza incarnata dell'intelligenza collettiva
- Ascolto profondo oltre le parole
- Riflessione sul sé all'interno del campo del gruppo

Tempo di riflessione: 10-15'

Script guidato:

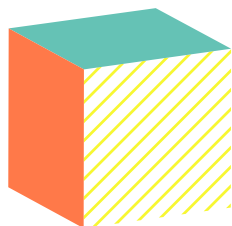
"Come è cambiata la tua esperienza da un round all'altro?"

"Quando hai sentito il legame più forte con il gruppo?"

"C'è stato qualcosa che ti ha sorpreso nel modo in cui comunichiamo non verbalmente?"

"Puoi descrivere il momento in cui hai sentito la presenza del gruppo come un tutt'uno?"

1. Creare uno spazio sicuro



11. Entra in contatto con l'elemento acqua

Omphalos - Italy

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Altoparlanti, musica preregistrata

Fasi

Questa attività immersiva utilizza le qualità simboliche e fisiche dell'acqua, come fluidità, adattabilità, scorrimento e calma, per instaurare fiducia, comfort e apertura tra i partecipanti.

- 1.** Il facilitatore crea un cerchio sicuro e invita i partecipanti a respirare dolcemente, imitandone il fluire dell'acqua, incoraggiandoli a connettersi con il proprio respiro in silenzio.
- 2.** Guidarli attraverso una scansione corporea per rilasciare tensioni, enfatizzando morbidezza e abbandono attraverso movimenti ondulatori e spontanei, accarezzando delicatamente ogni parte del corpo.
- 3.** Alternare movimenti di radicamento — spostando il peso dolcemente da un lato all'altro — aiutando i partecipanti a sentirsi sicuri nel loro spazio.
- 4.** Definizione delle intenzioni attraverso un cerchio condiviso, invitando i partecipanti a esprimere cosa sperano di esplorare o rilasciare durante l'attività.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti nel connettersi con le qualità dell'acqua — fluidità, adattabilità e calma — attraverso respiro, consapevolezza corporea e movimenti delicati. Incarnando queste qualità simili all'acqua, i partecipanti migliorano l'autoregolazione, l'apertura emotiva e la fiducia in se stessi e nel gruppo. La sequenza strutturata ma fluida incoraggia un'e-

1. Creare uno spazio sicuro

Esplorazione sicura degli stati interiori, promuovendo presenza e comfort nello spazio condiviso.

A un livello più profondo, i partecipanti coltivano mindfulness e sintonia con le sottili sensazioni corporee, imparando ad abbandonarsi al movimento e a rilasciare tensioni. Il cerchio condiviso e la definizione delle intenzioni favoriscono consapevolezza relazionale e coesione del gruppo, permettendo ai partecipanti di sperimentare sia il rilascio emotivo personale sia un senso di sicurezza e supporto collettivo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza corporea e flessibilità fisica
- Connessione mente-corpo e autoregolazione

Incoraggia:

- Rilascio emotivo e rilassamento
- Esplorazione consapevole dei propri confini e delle proprie intenzioni

Rafforza:

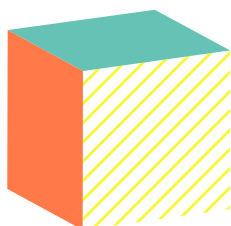
- Fiducia e comfort all'interno del gruppo
- Adattabilità e fluidità nelle risposte a stimoli interni ed esterni

Supporta:

- Riduzione di ansia e stress
- Presenza, calma e consapevolezza incarnata

Tempo di riflessione: 20'

1. Creare uno spazio sicuro



12. Arrivare

Hopeart - Greece

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 12-15

Materiali necessari: Elementi aromatici (bastoncini, oli), altoparlante musicale, spazio aperto

Fasi

Secondo l'**Arte della Connessione** e la triplice anima —anima mentale, anima emotiva e anima sensoriale— proponiamo il seguente esercizio. Il suo scopo è coltivare la presenza e aiutarci a “arrivare” veramente nel corpo. Arrivare significa abitare pienamente noi stessi, qui e ora, con consapevolezza.

Questo esercizio di apertura invita i partecipanti in uno spazio calmo e ricco di stimoli sensoriali, progettato per sostenere la presenza e il senso di benessere. Attraverso una pratica guidata di radicamento che utilizza il respiro e i cinque sensi, gli individui sono delicatamente incoraggiati a “arrivare” nel momento presente.

1. Creare un’atmosfera calma e ricca di stimoli sensoriali che supporti l’arrivo e la presenza.

2. Guidare i partecipanti a connettersi con il momento presente attraverso il respiro e la consapevolezza sensoriale.

Controllo dei cinque sensi: tatto, udito, vista, olfatto, sensazioni interne.

Script guidato: “Nota il peso del tuo corpo... le texture sulla tua pelle... i suoni intorno a te... Respira... Arriva.”

3. Invitare ogni partecipante a condividere una parola o un gesto che rifletta il proprio stato interiore al momento dell’arrivo.

Note per il facilitatore: Nessuna discussione o commento — solo presenza e riconoscimento. Concludere con la co-creazione di accordi di gruppo che sottolineino rispetto reciproco, riservatezza e scelta, gettando le basi per un’esperienza di gruppo sicura e intenzionale.

1. Creare uno spazio sicuro

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio di apertura guida i partecipanti verso una piena presenza corporea e sensoriale, favorendo un ingresso calmo e consapevole nello spazio di gruppo. Coinvolgendo la triplice anima — aspetti mentali, emotivo e sensoriale — attraverso il respiro e un controllo dei cinque sensi, i partecipanti coltivano consapevolezza del proprio stato interno e dell'ambiente circostante.

La pratica di condividere una parola o un gesto che rifletta il proprio stato interiore incoraggia il riconoscimento senza giudizio, rafforzando la sicurezza psicologica e il rispetto reciproco. Integrato con gli accordi di gruppo successivi, questo esercizio crea le basi per presenza, connessione e partecipazione incarnata durante tutta la sessione.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza e mindfulness nel momento presente
- Percezione sensoriale e sintonizzazione corporea
- Riconoscimento dei propri stati interni

Incoraggia:

- Calma e riduzione di ansia o tensione
- Riflessività gentile e riconoscimento di sé
- Presenza incarnata nel contesto di gruppo

Rafforza:

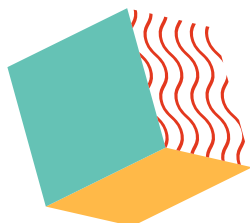
- Coesione di gruppo e senso di sicurezza psicologica
- Consapevolezza dell'interconnessione tra sé e gli altri
- Partecipazione intenzionale e impegno consapevole

Supporta:

- Creazione di un ambiente sicuro, inclusivo e di supporto
- Fondamento per la co-creazione di accordi di gruppo
- Integrazione di esperienze mentali, emotive e sensoriali

Tempo di riflessione: Non necessario

2. Identificare la narrazione



1. La linea della vita

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-20

Materiali necessari: Fogli di carta (A4, A3 o A2), Penne, matite colorate, pastelli o pennarelli, Facoltativo: musica di sottofondo soft

Fasi

Un esercizio riflessivo e creativo che invita i partecipanti a esplorare il proprio percorso di vita personale attraverso la metafora di un fiume. Utilizzando disegno e scrittura, gli individui tracciano punti di svolta, emozioni e ricordi lungo una linea fluente che simboleggia il cammino della loro vita. Il processo favorisce profonda auto-riflessione, espressione emotiva e costruzione di significato. Attraverso la condivisione opzionale in un cerchio di supporto, l'attività promuove empatia, coerenza narrativa e un senso di resilienza e crescita personale.

- 1.** Fornire a ogni partecipante un foglio di carta e strumenti per il disegno.
- 2.** Istruire i partecipanti a disegnare una linea continua (come un fiume) da sinistra (rappresentando la nascita o un altro punto di partenza significativo) a destra (il momento presente). Incoraggiarli a disegnare liberamente, senza pensare troppo, lasciando che la linea si muova verso l'alto, il basso o si curvi naturalmente.
- 3.** Chiedere di posizionare dei punti lungo la linea per segnare punti di svolta o momenti importanti.
- 4.** Invitare i partecipanti a scrivere una parola o una frase vicino a ogni punto che catturi il significato di quel momento per loro. Incoraggiare l'uso di sentimenti, ricordi o riflessioni come ispirazione.
- 5.** Poi chiedere di usare queste parole o frasi per comporre una frase o un paragrafo finale che riassume la loro storia o i loro sentimenti.
- 6.** Chiedere di creare un titolo per la storia ispirato al disegno e alla scrittura.

2. Identificare la narrazione

Opzionale: Rituale di chiusura (10 minuti) Guidare un'attività di radicamento per chiudere delicatamente la sessione, ad **Esempio:**

- Breve esercizio di respirazione consapevole
- Stretching leggero o movimento gentile
- Momento di silenzio o gratitudine
- Un semplice rituale come un inchino collettivo o la disposizione dei disegni in cerchio

Note per il facilitatore: Incoraggiare apertura e rispetto per la riservatezza e le emozioni durante la condivisione. Sottolineare che si tratta di un processo personale—non esiste un modo “giusto” o “sbagliato”.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio riflessivo e creativo invita i partecipanti a esplorare il proprio percorso di vita personale attraverso la metafora di un fiume. Disegnando una linea fluente che rappresenta il proprio cammino e segnando i punti di svolta principali, gli individui esternalizzano i loro ricordi, emozioni ed esperienze in modo tangibile e simbolico. L'atto di mappare i momenti della vita permette ai partecipanti di osservare la propria storia con prospettiva, evidenziando continuità, sfide e crescita. Attraverso questo processo, i partecipanti coltivano l'identità narrativa, dando struttura e significato alle esperienze che li hanno plasmati.

Impegnarsi sia nel disegno che nella scrittura supporta l'espressione emotiva, poiché i sentimenti astratti diventano incarnati in forma visiva e verbale. La metafora del fiume fornisce una distanza simbolica sicura per affrontare ricordi sensibili, rinforzando al contempo l'idea di movimento, flusso e resilienza. La condivisione opzionale in gruppo approfondisce l'impatto promuovendo empatia e riconoscimento reciproco, mentre i rituali di radicamento assicurano che i partecipanti chiudano l'esercizio con un senso di sicurezza e integrazione.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Profonda auto-riflessione attraverso la rappresentazione simbolica del percorso di vita
- Chiarezza emotiva e consapevolezza esternalizzando le esperienze interiori
- Coerenza narrativa collegando eventi in una storia significativa

Incoraggia:

- Espressione della vulnerabilità in modo sicuro e strutturato
- Esplorazione creativa attraverso disegno, scrittura e metafora
- Costruzione di significato delicata attorno a sfide passate e punti di svolta

Rafforza:

- Resilienza riconoscendo la crescita personale attraverso le difficoltà della vita
- Empatia e fiducia all'interno del gruppo attraverso la narrazione condivisa
- Senso di prospettiva sulla continuità e il flusso della vita

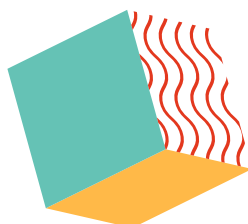
Supporta:

- Regolazione emotiva trasformando i ricordi in forma simbolica
- Integrazione del sé passato e presente in un'identità coerente
- Senso di chiusura e radicamento attraverso rituali riflessivi

Tempo di riflessione: 10-20'

Script guidato: Riunisci i partecipanti in cerchio. Invitali a condividere volontariamente intuizioni, emozioni o storie ispirate dal loro Fiume della Vita, utilizzando una facilitazione delicata e i principi della comunicazione non violenta: ascolta attentamente, parla usando frasi in prima persona, onora il silenzio e rispetta il ritmo e la privacy di ciascuno. Se lo desiderano, i partecipanti possono condividere i loro disegni o le loro frasi finali.

2. Identificare la narrazione



2. Tra casa e altrove

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Post-it o foglietti di carta, penne, matite o pennarelli, fogli bianchi o quaderni per scrivere, lettore musicale e altoparlanti, stanza spaziosa per muoversi liberamente

Fasi

Un esercizio esperienziale che esplora i temi di appartenenza e movimento interiore attraverso l'esplorazione fisica gentile e la scrittura creativa. I partecipanti si muovono liberamente tra spazi simbolici di "casa" e "lontano", sintonizzandosi su sensazioni, ricordi ed emozioni che emergono. Attraverso la scrittura riflessiva e la condivisione opzionale, l'esercizio favorisce espressione di sé, curiosità e insight corporeo, offrendo uno spazio sicuro e immaginativo per esplorare cosa significa "casa" a livello personale e metaforico.

- 1.** Segnare chiaramente due lati opposti della stanza: un lato simboleggia "Casa / Sentirsi a Casa" e l'altro lato simboleggia "Essere lontano da Casa".
- 2.** Posizionare post-it o piccoli fogli e penne/matite ad entrambe le estremità per i partecipanti.
- 3.** Invitare i partecipanti a muoversi liberamente nello spazio, esplorando l'area tra "casa" e "lontano". Incoraggiarli a fermarsi dove si sentono attratti e a scrivere qualsiasi parola, immagine o sentimento emerga sui post-it. Le note possono essere lasciate a terra o conservate dal partecipante.

Script guidato: *"Non c'è un modo giusto o sbagliato di muoversi—immobilità e movimento gentile sono entrambi benvenuti".*

- 4.** Invitare tutti a fermarsi, seduti o in piedi in silenzio.
- 5.** Guidare un breve esercizio di radicamento: respirazioni profonde, scansione corporea o consapevolezza gentile del momento presente. Incoraggiare i partecipanti a raccogliere delicatamente le impressioni e le sensazioni percepite.

2. Identificare la narrazione

6. Fornire pagine bianche o quaderni per scrivere liberamente utilizzando le parole e le sensazioni raccolte come ispirazione. Lo stile di scrittura può essere poetico, frammentato, sognante, crudo—qualsiasi cosa risulti autentica.

Script guidato:

“Mi sento a casa quando...”

“Mi sento lontano da casa quando...”

7. Invitare i partecipanti a mettersi in coppia o a formare un cerchio per condividere parole, gesti o riflessioni se si sentono a proprio agio e al sicuro. Concludere con un movimento collettivo leggero, un respiro o un gesto silenzioso che simboleggi “casa” per chiudere insieme la sessione.

Note per il facilitatore: Creare un’atmosfera accogliente e non giudicante per incoraggiare apertura, curiosità ed espressione. Rispettare il ritmo di ciascun partecipante e la scelta di condividere o rimanere in silenzio. Usare musica e allestimento dello spazio per facilitare un ambiente creativo e calmante (musica strumentale soft o ambient). Adattare i tempi in modo flessibile in base alla dinamica del gruppo.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell’Esercizio

Questo esercizio esperienziale invita i partecipanti a esplorare i temi di appartenenza, identità e movimento interiore attraverso un’esplorazione fisica gentile e la scrittura creativa. Muovendosi tra spazi simbolici di “casa” e “lontano”, i partecipanti si sintonizzano su sensazioni corporee, ricordi ed emozioni, dando forma ai propri paesaggi interiori. La combinazione di movimento e scrittura riflessiva aiuta i partecipanti a connettere corpo e mente, favorendo insight su cosa significhi “casa” sia a livello personale sia metaforico.

Attraverso questo processo, i partecipanti si confrontano con vulnerabilità e curiosità in un ambiente sicuro e immaginativo. L’atto di incarnare “casa” e “lontano” incoraggia la riflessione sul comfort, la sicurezza, l’esilio, il desiderio e i modi fluidi in cui si sperimenta l’appartenenza. Integrando movimento libero e scrittura riflessiva, l’esercizio crea un ponte tra corpo e mente, offrendo ai partecipanti la possibilità di elaborare sensazioni di sicurezza, spaesamento, comfort

o curiosità. La condivisione opzionale alla fine favorisce connessione ed empatia di gruppo, rispettando i confini individuali, rendendo l’attività sia radicante sia espansiva.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Gentile consapevolezza di sé attraverso movimento incarnato e scrittura
- Connessione con ricordi personali e paesaggi emotivi
- Regolazione emotiva radicando e integrando sensazioni nella narrazione

Incoraggia:

- Espressione sicura della vulnerabilità senza pressione o giudizio
- Giocosità, immaginazione e curiosità nell’esplorazione dell’identità
- Auto-riflessione creativa al ritmo di ciascun partecipante

Rafforza:

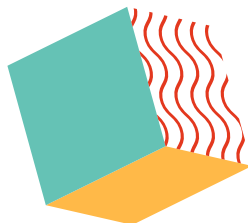
- Capacità di riconoscere e articolare sentimenti di appartenenza o alienazione
- Empatia e coesione di gruppo attraverso la condivisione opzionale delle storie
- Resilienza reinterprestando “casa” come esperienza sia interiore sia esteriore

Supporta:

- Integrazione di corpo e mente nell’elaborazione delle emozioni
- Senso di rituale simbolico e chiusura per approfondire l’insight
- Scoperta personale di dove risiedono sicurezza, comfort e significato

Tempo di riflessione: 10’

2. Identificare la narrazione



3. Incarnare l'energia della terra

Omphalos - Italy

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Casse, musica preregistrata o percussioni per il ritmo

Fasi

Introduzione al concetto di terra e incarnazione delle sue qualità di radicamento e stabilità.

Come riconoscere e connettersi a questo elemento? Per riconoscere se stessi, il proprio corpo e la propria identità, è importante partire dalla base, dalle radici.

- 1.** Trovare una posizione comoda. Lasciare che i partecipanti scelgano una posizione comoda (seduti, sdraiati o in piedi) e invitarli a chiudere gli occhi.
- 2.** Visualizzazione guidata a occhi chiusi. Guidarli in un viaggio interiore, così che possano connettersi con le loro radici e sentire la connessione con la terra. Immaginando di essere un seme, lasciarli lentamente costruire le proprie radici, che si espandono e si nutrono sempre di più dell'energia vitale della terra. Attraverso una respirazione profonda, sentire l'impulso vitale che proviene dall'Hara (centro vitale due dita sotto l'ombelico), riconoscere questa forza e lasciarla espandere in tutte le cellule del corpo.
- 3.** Espansione dell'energia della terra attraverso un movimento ondulatorio. Lasciare che questa forza si manifesti attraverso movimenti liberi e spontanei, partendo dall'impulso primordiale dell'Hara, che dà origine a un movimento ondulatorio che si propaga dalla colonna vertebrale in tutto il corpo.

Script guidato:

"Attraverso un respiro profondo, concentra la tua attenzione nel tuo Hara (centro vitale)"

"Senti la tua energia vitale, la tua forza che proviene dal ventre e attraverso un'ondulazione della colonna vertebrale inizia a muoverti lentamente".

2. Identificare la narrazione

4. Esplorare le 4 fasi istintive. Se l'esercizio viene eseguito sul pavimento, i partecipanti possono essere invitati a scoprire le 4 fasi istintive per raggiungere lentamente la posizione verticale: dalla posizione fetale, strisciando fino alla posizione a quattro zampe e poi lasciando fluire sempre più l'energia vitale nelle gambe, passando da una posizione simile a quella di una rana alla posizione verticale.

Script guidato: *"Senti l'energia che proviene dal tuo centro vitale, dal centro della terra e lasciala espandere nel tuo corpo", "Immagina di iniziare a sentire le tue radici espandersi, senti come sei ben radicato alla terra e poi lascia che il tuo corpo scivoli sul pavimento seguendo l'impulso delle tue radici", "Mentre senti la tua energia alzarsi e diventare più forte, lasciala fluire nelle braccia e nelle gambe, così puoi iniziare a strisciare, muovendoti come un mammifero", "Il tuo impulso istintivo aumenta e ti permette di sentire sempre di più la forza delle tue gambe fino a riuscire a metterti in posizione eretta".*

Se l'esercizio viene eseguito in posizione verticale, perché i partecipanti non si sentono a loro agio a sdraiarsi, lasciare che l'energia vitale e la forza nutritiva della terra scorrano lungo tutta la colonna vertebrale con un movimento ondulatorio e lasciare che i partecipanti esprimano liberamente questa forza interiore con movimenti e posture istintive, per percepire questa forza in tutto il corpo.

5. Incarnare l'energia della terra

Lasciare che i partecipanti tornino in cerchio e invitarli a esprimere liberamente com'è stata la loro esperienza, come si sentono e come incarnano le qualità della terra. Possono disegnare ciò che hanno sentito durante l'esercizio, scriverlo o esprimerlo e condividerlo con il gruppo.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti con l'elemento terra per coltivare un senso di radicamento, stabilità e consapevolezza corporea. Guidandoli a visualizzarsi come semi, espandere le proprie "radici" ed esprimere l'energia dell'Hara attraverso movimenti spontanei, i partecipanti rafforzano la connessione con il proprio corpo e la propria forza vitale interna. L'attenzione al

radicamento e al movimento istintivo li aiuta ad accedere a un senso stabile e incarnato del sé.

A livello più personale, i partecipanti esplorano il flusso dell'energia terrestre attraverso il proprio corpo, muovendosi da posizioni primordiali alla postura eretta o tramite movimenti ondulatori se in piedi. Questo processo li incoraggia a integrare le sensazioni fisiche con la forza interiore, migliorando autostima, equilibrio e senso di sicurezza sia nel corpo sia nell'identità.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza delle sensazioni corporee e dell'energia interna
- Capacità di percepire e regolare la stabilità personale

Incoraggia:

- Esplorazione del movimento istintivo e spontaneo
- Radicamento emotivo e presenza nel momento

Rafforza:

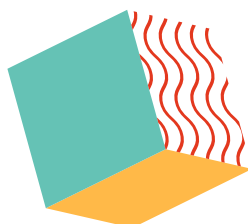
- Autostima e resilienza interiore
- Connessione tra mente, corpo e ambiente

Supporta:

- Stabilità, equilibrio e sicurezza nella vita quotidiana
- Integrazione della forza interiore nell'azione consapevole

Tempo di riflessione: 20'

2. Identificare la narrazione



4. Immergiamoci

Hopeart - Greece

Durata: 60 min.

Numero di partecipanti: 12-15

Materiali necessari: Casse, computer portatile, musica classica, fogli A4, penne, lavagna a fogli mobili, post-it

Fasi

Una sessione di immaginazione guidata e espressione creativa progettata per promuovere un rilassamento profondo, l'esplorazione emotiva e la narrazione simbolica. I partecipanti vengono guidati dolcemente attraverso una visualizzazione calmante accompagnata da musica, per poi essere invitati a disegnare scene o simboli emersi durante il loro viaggio interiore. Attraverso titoli, emozioni ed eventuale espressione vocale, gli individui esternalizzano narrazioni personali in uno spazio sicuro e riflessivo. Questa attività favorisce introspezione, empatia e connessione immaginativa tra i partecipanti.

- 1.** Invitiamo i partecipanti a sdraiarsi in un punto confortevole e a concentrarsi sul respiro e sul rilassamento. Viene riprodotta musica classica. Vedi la lista dei brani in fondo per le scelte.
- 2.** Li guidiamo con voce calma affinché inizino a sentirsi sicuri e rilassati.

Script guidato:

"Cominciamo mettendoci comodi... chiudete delicatamente gli occhi e fate un respiro profondo... e lasciate andare... Lasciate cadere le spalle e sentite il corpo farsi più pesante ad ogni respiro."

"Ora immaginate un luogo dove vi sentite completamente sicuri e in pace. Può essere un luogo reale... o uno della vostra immaginazione. Forse una foresta tranquilla, una stanza accogliente o una spiaggia assolata."

"Guardatevi intorno in questo luogo. Cosa vedete? Ci sono alberi mossi dal vento? Il sole che danza sull'acqua? Osservate lentamente."

"Cosa sentite? Forse il dolce infrangersi delle onde, il canto degli uccelli, o solo silenzio. Lasciate che questi suoni vi calmino."

2. Identificare la narrazione

“Sentite la temperatura dell’aria sulla pelle... e la superficie su cui siete sdraiati. È erba morbida? Sabbia calda? Lasciatevi riposare completamente in questo luogo.”

“Siete al sicuro qui. Siete calmi. Ogni respiro vi riempie di pace e tranquillità.”

“Ora, immaginate una luce intorno a voi—gentile, calda, confortante. Questa luce vi protegge e vi dà forza. Lasciatevi avvolgere da questa sensazione.”

“Quando vi sentite pronti, riportate lentamente l’attenzione a questa stanza. Muovete dita e piedi... e aprite gli occhi quando vi sembra giusto.”

3. Invitiamo i partecipanti a visualizzare immagini, sensazioni o emozioni che emergono. Quando la musica termina, chiediamo di disegnare il paesaggio che hanno visto durante il viaggio musicale. Ogni partecipante avrà quindi un foglio con una storia rappresentata. Può essere un disegno simbolico, astratto ecc. L’obiettivo è catturare immagini potenti o simboliche emerse durante la sessione, integrare materiale emotivo o inconscio, esternalizzare esperienze interiori affinché possano essere riflettute e discusse. Non si tratta di fare “arte bella”, ma di creare arte significativa.

Esempio: Un partecipante ascolta un brano potente e immagina di attraversare una foresta oscura, trovando poi un albero luminoso. Successivamente disegna la foresta e l’albero. Durante la discussione, realizza che l’albero rappresenta speranza o guarigione durante un periodo difficile. L’immagine diventa un simbolo potente nel percorso terapeutico.

4. I partecipanti sono invitati a creare una frase come titolo principale del disegno. Raccogliamo i titoli su un flip chart o su post-it da utilizzare successivamente. Oppure i partecipanti possono scrivere il titolo direttamente sul disegno e posizionare i disegni su un muro per riferimento futuro. Tutte le frasi dovrebbero iniziare con la frase: *“La storia della mia vita è un ...”*.

5. Collaborativamente ci si riferisce alle emozioni dietro la frase e le si scrive (paura, dolore, tristezza, eccitazione o qualsiasi altra). Ogni partecipante è invitato a rivelare l’emozione principale dietro il disegno. Usare un post-it per abbinare l’emozione al disegno.

Note per il facilitatore: Impostare l’intenzione per rilassamento e apertura. Guidare l’immaginazione con voce morbida. Ricordare ai partecipanti che tutte le espressioni e le emozioni sono valide. Supportare chi

potrebbe sentirsi vulnerabile, incoraggiando la condivisione solo se desiderato.

Lista dei brani:

- Olivier Messiaen – Quartet for the End of Time (movimenti selezionati)
- Gustav Mahler – Sinfonia n.5, Adagietto
- J.S. Bach – Air sulla quarta corda
- Ludwig van Beethoven – Sinfonia n.6 “Pastorale” (movimenti II o V)
- Igor Stravinsky – L’Uccello di fuoco (specialmente il finale)
- Richard Wagner – Liebestod da Tristan und Isolde
- Richard Strauss – Also sprach Zarathustra (apertura e sviluppo)
- Johann Sebastian Bach – Messa in Si minore (corali e arie selezionate)

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell’Esercizio

Questo esercizio combina immaginazione guidata, rilassamento sensoriale ed espressione creativa per facilitare un’esplorazione emotiva profonda e l’auto-riflessione. Guidando i partecipanti in uno spazio mentale calmo e sicuro, la pratica favorisce l’accesso a materiale inconscio, immagini simboliche e narrazioni interiori.

L’esternalizzazione di queste esperienze interne tramite il disegno e la creazione di titoli permette ai partecipanti di elaborare e riflettere su temi personali, emozioni e metafore. La condivisione o l’osservazione di queste creazioni in un contesto di gruppo supportivo promuove empatia, comprensione reciproca e senso di connessione, mentre l’attenzione alla simbologia piuttosto che alla qualità artistica riduce l’ansia da prestazione e incoraggia l’autenticità.

2. Identificare la narrazione

Benefici Psicologici

Migliora:

- Rilassamento, riduzione dello stress e regolazione emotiva
- Consapevolezza degli stati interni e dei contenuti inconsci
- Integrazione di pensieri, emozioni e immagini

Incoraggia:

- Espressione simbolica e creazione di significato
- Esplorazione creativa e narrazione non verbale
- Condivisione sicura e vulnerabilità emotiva

Rafforza:

- Capacità riflessiva e introspezione
- Empatia e presa di prospettiva all'interno del gruppo
- Connessione con le proprie narrazioni personali e esperienze di vita

Supporta:

- Elaborazione di emozioni complesse o difficili
- Interazione di gruppo sicura e non giudicante
- Sviluppo di simboli personali per la continua auto-riflessione

Tempo di riflessione: 20 min.

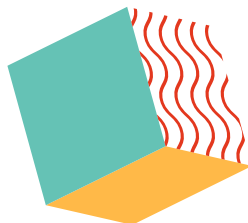
Script guidato:

"Come ti sei sentito durante la visualizzazione?"

"Quali emozioni hai provato?"

"Hai incontrato difficoltà durante il rilassamento o il disegno?"

2. Identificare la narrazione



5. Mostrami il tuo elemento

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 6+

Materiali necessari: Nessuno

Fasi

Un'attività di condivisione di gruppo che utilizza la metafora per esplorare identità, emozione e storie personali. I partecipanti completano la frase: "Sono un [elemento] perché..." e condividono un ricordo o un'esperienza che li collega a quell'elemento (come acqua, fuoco, pietra o aria). Attraverso un ascolto attento e non giudicante e semplici gesti di gratitudine, il gruppo favorisce empatia, consapevolezza di sé e un senso più profondo di appartenenza, creando spazio per vulnerabilità, espressione simbolica e connessione.

1. Invitare tutti i partecipanti a sedersi in cerchio per promuovere uguaglianza e connessione. Assicurarsi che tutti siano a loro agio e comprendano le regole base del gruppo.

2. Ogni partecipante completa la frase: "Sono un [elemento] perché...". Dopo aver dichiarato il proprio elemento, condivide una storia personale che spiega la scelta.

Esempi:

"Sono una pietra perché non mi spezzo mai"

"Sono terra perché tutti ci camminano sopra"

"Sono acqua perché so come schivare"

Script guidato:

"Quando è stata la prima volta che ti sei sentito/a così?"

"Quale tratto della tua personalità corrisponde a questo elemento?"

"Qual è il ricordo più lontano di quando ti sei sentito/a come questo elemento?"

3. Dopo ogni condivisione, i partecipanti rispondono con un semplice gesto fisico come un inchino o un movimento simbolico di gratitudine—fatto in senso orario intorno al cerchio.

2. Identificare la narrazione

4. Il facilitatore suggerisce ai partecipanti di scrivere su un foglio la frase che emerge.

Note per il facilitatore: Sottolineare ascolto rispettoso e non interrompere. Incoraggiare condivisioni autentiche ma rispettare chi preferisce mantenersi breve. Supportare un'atmosfera calda e sicura per consentire vulnerabilità. Osservare l'energia del gruppo e adattare il ritmo di conseguenza. accordingly.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a esplorare la propria identità e le proprie emozioni attraverso metafore elementali, trasformando sentimenti astratti in storie simboliche. Dichiarando "Sono un [elemento] perché..." e collegandolo a un ricordo o a un'esperienza, i partecipanti approfondiscono la consapevolezza di sé, rendendo al contempo visibile il proprio mondo interiore agli altri.

Il contenitore del gruppo, caratterizzato da ascolto non giudicante e gesti di gratitudine, coltiva empatia e rispetto, permettendo a ciascuno di essere testimoniato senza interruzioni. L'uso di metafore elementali fornisce una distanza sicura per la vulnerabilità, offrendo ai partecipanti un modo per esprimere verità in modo indiretto ma potente. Scrivere la propria frase consolida l'insight, rendendolo tangibile e memorabile.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé attraverso l'espressione simbolica
- Chiarezza emotiva tramite la narrazione
- Fiducia nella condivisione personale

Incoraggia:

- Vulnerabilità in un ambiente sicuro
- Uso creativo della metafora per l'esplorazione dell'identità
- Ascolto attento e non giudicante

Rafforza:

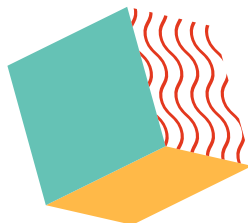
- Empatia e rispetto reciproco nel gruppo
- Senso di appartenenza e umanità condivisa
- Dimensione simbolica delle narrazioni personali

Supporta:

- Integrazione di memoria e identità
- Radicamento degli insight attraverso la scrittura
- Riconoscimento dei tratti personali e delle verità emotive

Tempo di riflessione: 20 min

2. Identificare la narrazione



6. Entra in contatto con il tuo fuoco interiore

Omphalos - Italy

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Nessuno

Fasi

Il fuoco è un potente elemento di energia trasformativa. Brucia per trasmutare blocchi emotivi interiori e dare motivazione per andare avanti e raggiungere uno stato di gioia.

1. Introduzione al concetto di 'Fuoco'. Spiegare le qualità e i potenziali di questo elemento e come si manifesta nei nostri corpi, comprese le manifestazioni emotive quotidiane (dare esempi come la rabbia, che sprigiona un'energia potente che può esternarsi con suoni o gesti fisici molto spesso incontrollati; o la frenesia, l'eccessivo entusiasmo e come possano avere effetti negativi se non controllati e bilanciati): *"Come canalizzare tale energia in modo che possa essere rigenerativa piuttosto che distruttiva?"*

2. Visualizzazione guidata. Mantenendo il cerchio, far chiudere gli occhi ai partecipanti e connettersi con il proprio fuoco interiore, immaginando una piccola fiamma nel plesso solare, appena sopra l'ombelico. Attraverso il respiro, nutrire questa fiamma interiore fino a diventare pienamente consapevoli del suo potere, risvegliarla e percepirne il potere distruttivo, che brucia tutto al suo interno.

Script guidato:

"Immagina una piccola fiamma accesa all'interno, nel centro dello stomaco e attraverso un respiro profondo dal ventre nutri questa fiamma."

"Percepisci emozioni di rabbia? di ansia? di stress? Queste emozioni trasformano questa piccola fiamma in un fuoco ardente che si espande in tutto il corpo."

"Lascia che lo stesso fuoco generato dalle tue emozioni trasformi il tuo stato mentale. Se senti il bisogno di manifestare il tuo stato mentale con un urlo o un movimento, sentiti libero di esprimerlo per liberarti da ciò che brucia dentro di te."

2. Identificare la narrazione

“Rilascia ogni contrazione e concentrati sul tuo respiro profondo dal ventre per raggiungere uno stato mentale più calmo.”

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti con l'elemento fuoco come metafora dell'energia trasformativa. Connettendosi con la propria fiamma interiore nel plesso solare ed esplorando sensazioni di rabbia, stress o eccitazione, i partecipanti possono trasmutare blocchi emotivi in movimento o suono espressivo. La visualizzazione guidata permette di sperimentare in sicurezza l'intensità, imparando a canalizzare l'energia, favorendo consapevolezza di sé e regolazione emotiva.

Osservando più da vicino, i partecipanti notano come il loro fuoco interiore possa sfidare ma anche potenziare. Esprimere le emozioni attraverso movimenti controllati o vocalizzazioni aiuta a rilasciare tensioni e costruisce un senso di autonomia, motivando crescita personale, gioia e una connessione più profonda con il sé incarnato.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza degli stati emotivi interni
- Capacità di riconoscere e processare emozioni intense

Incoraggia:

- Espressione sicura di rabbia, stress o eccitazione
- Rilascio emotivo attraverso movimento e vocalizzazione

Rafforza:

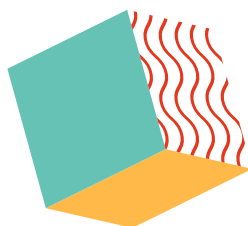
- Fiducia in sé e autenticità nell'espressione personale
- Resilienza e strategie di coping adattive

Supporta:

- Trasformazione interiore e equilibrio emotivo
- Motivazione, gioia e consapevolezza incarnata

Tempo di riflessione: 20'

2. Identificare la narrazione



7. Tra scopo e ostacolo

Hopeart - Greece

Durata: 40 min.

Numero di partecipanti: 15 max.

Materiali necessari: Candele, pietre, oggetti simbolici, tessuti, elementi aromatici (bastoncini, oli), quaderni, penne, carta trasparente spessa 80X40, fogli A4, pastelli, pennarelli, altoparlante, spazio libero sul pavimento, Questionario A

Fasi

Questo esercizio guidato di embodiment invita i partecipanti a esplorare la narrazione inconscia che può limitare la loro connessione con lo scopo di vita. Attraverso una costellazione sistemica “alla cieca”, i partecipanti si posizionano fisicamente in relazione a due elementi simbolici — Scopo e Ostacolo — senza sapere cosa essi rappresentano. L’esperienza è seguita da una fase di riflessione, consapevolezza corporea e scrittura guidata per far emergere convinzioni interiori, risposte emotive e nuove intuizioni sul proprio percorso personale.

1. Il facilitatore dispone due elementi simbolici sul pavimento: *Scopo di vita* (può essere rappresentato da una candela o un’immagine ispiratrice), *Ostacolo* (può essere una pietra o un oggetto/panno scuro). Questi vengono collocati a diversi metri di distanza nello spazio. I partecipanti non sanno cosa ciascun elemento rappresenti.

2. Il facilitatore invita i partecipanti a camminare liberamente nello spazio e a trovare una posizione finale.

Script guida:

“Ora vi invito a muovervi nello spazio e a trovare la vostra posizione in relazione a questi due elementi.”

“Lasciate che siano le vostre gambe a guidarvi.”

“Non esiste un posto giusto — solo quello che ora vi sembra il vostro posto.”

3. Quando i partecipanti hanno trovato il proprio posto, il facilitatore rivela il significato dei due elementi e li guida nella riflessione.

2. Identificare la narrazione

Script guida:

“Osservate quanto siete vicini o lontani dal vostro scopo. Lo state guardando o vi siete voltati altrove?”

“Che emozione emerge quando lo osservate? Cosa dice il vostro corpo?”

“Qual è l'ostacolo nella vostra storia personale? Quale voce o convinzione porta con sé?”

“Se il vostro scopo di vita potesse parlarvi, cosa direbbe?”

Dopo alcuni minuti di immobilità, i partecipanti escono dalla costellazione. Tornano ai posti che occupavano all'inizio e trovano un foglio con le domande (Questionario A) ascoltate in precedenza dal facilitatore, insieme ad alcuni spunti aggiuntivi di scrittura. Scrivono le loro realizzazioni.

Questionario A

Quanto eri vicino/lontano dal tuo scopo? Lo stavi guardando?

Quale emozione è emersa? Cosa ti ha detto il tuo corpo?

Descrivi il tuo ostacolo (voce / forma / volto).

Se il tuo scopo potesse parlarti, cosa direbbe?

“Non mi muovo verso il mio scopo perché...”

“L'ostacolo che ho sentito porta la voce di...”

“Quello che ho compreso di me stesso è...”

“Una verità che ora vedo è...”

Script guida di scrittura:

“Secondo la narrazione che mi racconto, non mi muovo verso il mio scopo di vita perché...”

“L'ostacolo che ho sentito oggi porta la voce di... / ha il volto di... / ha la forma di...”

“Quello che ho compreso di me stesso è...”

“Una verità che ora vedo è...”

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola l'esplorazione delle narrazioni inconse che limitano il rapporto con il proprio scopo di vita. Attraverso una costellazione sistemica “alla cieca”, i partecipanti incontrano le proprie dinamiche interiori

incarnate nello spazio, permettendo a convinzioni nascoste ed emozioni represses di emergere. Si crea così un contesto sicuro per osservare come gli ostacoli interiorizzati influenzino la distanza, la resistenza o l'evitamento nei confronti di obiettivi significativi.

Attraverso la riflessione guidata, la consapevolezza corporea e la scrittura, i partecipanti vengono accompagnati nell'elaborazione delle emozioni, nella chiarificazione dei conflitti interni e nella scoperta di nuove prospettive. La dimensione incarnata dell'esercizio favorisce l'integrazione tra pensiero, sentimento e intuizione, aprendo la strada a una maggiore autoaccettazione, empowerment e allineamento con i propri valori personali.

Benefici Psicologici

Migliora:

- L'autoconsapevolezza e l'elaborazione emotiva
- La chiarezza rispetto ai conflitti interiori e alle convinzioni limitanti
- L'integrazione mente-corpo e la consapevolezza incarnata

Incoraggia:

- L'attenzione ai modelli inconsci
- Il cambiamento di prospettiva e nuovi modi di rapportarsi agli ostacoli
- L'autoriflessione e la ricerca di significato personale

Rafforza:

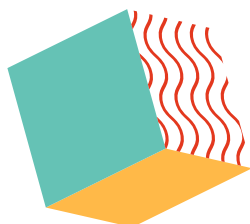
- La connessione con l'intuizione e la saggezza interiore
- L'empowerment attraverso la comprensione e la capacità di scelta
- L'allineamento con i propri valori e obiettivi di vita

Supporta:

- L'integrazione delle parti frammentate del sé
- La riduzione del giudizio o dell'autocritica interiorizzati
- Lo sviluppo di resilienza e coerenza psicologica

Tempo di riflessione: 20'

2. Identificare la narrazione



8. Come una goccia d'acqua: flessibile e adattabile

Omphalos - Italy

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Altoparlanti, musica preregistrata o strumenti per riprodurre musica di sottofondo

Fasi

Questa attività immersiva utilizza le qualità simboliche e fisiche dell'acqua, come fluidità, adattabilità, scorrimento e calma, per favorire la crescita personale, la resilienza emotiva e la salute mentale. Attraverso una visualizzazione guidata e musica particolare, i partecipanti passeranno dallo stato primordiale di una goccia d'acqua che continua il suo percorso nel flusso di un ruscello, di un fiume, fino a seguire le correnti oceaniche e il moto ondoso del mare.

1. Visualizzazione guidata: Far trovare ai partecipanti una posizione comoda sul pavimento (possono scegliere di sdraiarsi o sedersi) e chiudere gli occhi. Attraverso una respirazione profonda, farli connettere con il proprio centro di energia vitale (Hara, due dita sotto l'ombelico). Invitarli a immaginarsi come una goccia d'acqua, iniziando a familiarizzare con l'elemento acqua.

Script guidato:

Come ti senti ad essere una goccia d'acqua?

Cosa ti permette questo stato, questa sensazione di fluidità?

2. Invitare i partecipanti a esplorare le diverse forme che una goccia d'acqua può assumere, adattandosi alla superficie e all'ambiente in cui si trova, scivolando, rotolando o rimanendo semplicemente nella posizione originale muovendosi con dolcezza. Far seguire alla goccia il flusso del fiume, che rappresenta il loro stato emotivo; osservare come si muove, oscilla e cambia direzione.

3. Esplorazioni di movimento dolce: Muoversi lentamente come se si nuotasse o si scorresse come l'acqua, prestando attenzione alle sensazioni e alle emozioni che emergono.

2. Identificare la narrazione

Per incoraggiare tali movimenti, usare suoni che riproducono il flusso di fiumi, cascate e onde.

4. Cerchio di riflessione: Condivisione di intuizioni o emozioni emerse con gli altri, favorendo riconoscimento e convalida.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a incarnare le qualità dell'acqua — fluidità, adattabilità e scorrimento — attraverso visualizzazione guidata e movimento dolce. Immaginandosi come una goccia d'acqua che viaggia tra ruscelli, fiumi e oceano, i partecipanti sperimentano flessibilità psicologica e resilienza emotiva. La combinazione di immagini immaginative, musica e movimento favorisce presenza, auto-riflessione e comprensione incarnata delle emozioni personali.

Osservando più da vicino, i partecipanti notano come i propri sentimenti possano mutare e adattarsi come l'acqua, osservando le emozioni senza giudizio. Il cerchio riflessivo finale consente integrazione emotiva, convalida e riconoscimento condiviso, promuovendo coesione di gruppo e comprensione reciproca, oltre a potenziare introspezione e intelligenza emotiva.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Flessibilità fisica e consapevolezza del movimento
- Connessione mente-corpo e autoregolazione

Incoraggia:

- Rilascio emotivo e rilassamento
- Osservazione consapevole delle emozioni personali e adattabilità

Rafforza:

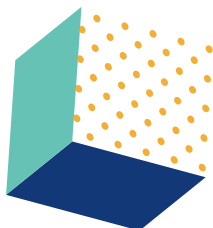
- Resilienza emotiva e strategie di coping
- Empatia e sintonia attraverso la condivisione di gruppo

Supporta:

- Riduzione di ansia e tensione
- Presenza, calma e fluidità emotiva

Tempo di riflessione: 20'

3. Esternalizzare il problema



1. Incarnare il personaggio interiore

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Modelli stampati di “Scheda personaggio” o fogli bianchi, penne/matite, spazio ampio per muoversi e formare due cerchi

Fasi

Un laboratorio esperienziale che invita all'esplorazione di sé attraverso la creazione e l'incarnazione di un personaggio simbolico o mitico. Utilizzando prompt guidati, i partecipanti creano una persona che riflette parti nascoste o importanti di sé stessi, poi la portano in vita attraverso dialoghi improvvisati in coppia. Il processo favorisce insight, espressione emotiva e integrazione attraverso metafora, gioco e riflessione. Ideale per contesti di gruppo focalizzati su creatività, crescita personale o esplorazione terapeutica.

Script guidato: *“Tutti noi portiamo molte voci e ruoli dentro di noi—alcuni forti, altri nascosti. Oggi incontrerai uno di essi attraverso la creazione di un personaggio simbolico. Questo personaggio può portare parti di te che sono forti, spaventate, sagge, ferite o selvagge.”*

1. Distribuire la Scheda Personaggio o usare fogli bianchi con i seguenti prompt guidati:

SCHEDA PERSONAGGIO:

Nome del personaggio

Elemento o simbolo associato (fuoco, ombra, vento, radice, ecc.)

Tratti esterni (aspetto, voce, vestiti, postura)

Qualità interne (saggezza, paure, passioni, segreti)

Superpoteri o doni

Vulnerabilità o debolezza

Cosa questo personaggio è qui per insegnarti?

2. Formare due cerchi concentrici: Cerchio esterno: Personaggi incarnati. Cerchio interno: Domandatori (ascoltatori). Il cerchio interno farà una sola domanda:

3. Esternalizzare il problema

“Chi sei?”. Il cerchio esterno risponde in personaggio, improvvisando per un massimo di 2 minuti. Gli ascoltatori non commentano né rispondono, si limitano a ricevere.

3. Dopo ogni round, il cerchio esterno ruota di un posto in senso orario. Ripetere il prompt “Chi sei?” ad ogni nuovo incontro. I partecipanti esplorano diversi aspetti del loro personaggio a ogni interazione. Totale 4-5 round, a seconda del tempo e della dimensione del gruppo. Poi, i cerchi possono scambiarsi e ora gli ascoltatori parlano e viceversa.

4. I partecipanti lasciano il ruolo del personaggio, tornano a sé stessi e riflettono.

Note per il facilitatore: Incoraggiare immaginazione e intuizione. Usare musica soft se utile. Sottolineare la sicurezza e il potere della metafora per esprimere la verità. Intervenire delicatamente se il personaggio di qualcuno diventa travolgente. Prestare attenzione a segnali di vulnerabilità e offrire radicamento se necessario.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a esplorare aspetti del loro mondo interiore spesso nascosti, non detti o difficili da esprimere direttamente. Creando e incarnando una persona simbolica, gli individui danno forma e voce a materiale inconscio, come paure, forze, ferite o desideri non riconosciuti. Questo atto di proiezione crea distanza psicologica, rendendo più sicuro esaminare materiale sensibile e allo stesso tempo permettendo ai partecipanti di vedersi da nuove prospettive.

Il processo di dialogo incarnato approfondisce questa esplorazione trasformando l'introspezione in interazione vissuta. Mentre i partecipanti improvvisano risposte in personaggio, sperimentano ruoli, voci e verità differenti. Ciò incoraggia gioco e creatività, favorendo anche l'integrazione di dinamiche interiori complesse. Il contesto collettivo rafforza empatia e fiducia, poiché i partecipanti riconoscono che anche gli altri portano voci interiori diverse e stratificate. In definitiva, l'esercizio bilancia scoperta di sé e connessione sociale, riducendo la vergogna e supportando l'espressione autentica.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé attraverso l'emersione di aspetti inconsci o nascosti dell'identità
- Resilienza emotiva tramite esternalizzazione sicura di materiale vulnerabile
- Capacità immaginativa, stimolando creatività e problem-solving

Incoraggia:

- Espressione emotiva in forma simbolica e giocosa, riducendo la paura del giudizio
- Curiosità e apertura verso la propria complessità interiore
- Empatia attraverso l'ascolto e la ricezione delle espressioni incarnate degli altri

Rafforza:

- Flessibilità psicologica sperimentando ruoli e prospettive alternative
- Integrazione di voci interiori conflittuali, favorendo maggiore armonia interna
- Fiducia nell'espressione di sé e nell'improvvisazione, sia verbale che non verbale

Supporta:

- Trasformazione di vergogna o paura in insight e empowerment
- Coesione di gruppo creando uno spazio sicuro e validante per condivisioni autentiche
- Crescita personale attraverso metafora, incarnazione e narrazione simbolica

Tempo di riflessione: 10-15 min.

Script guidato:

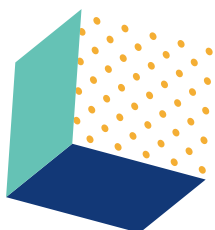
“Come ti sei sentito nei panni di questo personaggio?”

“Cosa ti ha surprises?”

“Cosa riflette questo personaggio del tuo attuale percorso di vita?”

“Ti piacerebbe mantenere un legame con questo personaggio?”

3. Esternalizzare il problema



2. Le storie che ci plasmano

Projecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-24 (divisi in gruppi più piccoli di 3-6 persone)

Materiali necessari: Versioni stampate di miti selezionati (o copie digitali tramite PowerPoint), carta, penne, pennarelli, Opzionale: pastelli, materiali per collage, stoffa o oggetti di scena per l'espressione creativa

Fasi

Una esplorazione di gruppo di miti globali che riflettono temi di identità, appartenenza e trasformazione. I partecipanti scelgono e discutono una delle cinque storie interculturali, quindi collaborano in piccoli gruppi per esprimere creativamente il suo significato attraverso arte, movimento o performance simbolica. L'esercizio invita alla riflessione personale, alla narrazione condivisa e a una comprensione più profonda di come i miti possano riflettere e modellare le nostre narrazioni interiori. Ideale per 6-24 partecipanti, si conclude con condivisione di gruppo e riflessione collettiva.

Script guidato: *"Tutte le culture hanno storie che cercano di spiegare chi siamo, da dove veniamo e cosa significa 'casa'. Oggi lavoreremo con miti di tutto il mondo per riflettere sulle nostre narrazioni interiori di trasformazione."*

1. Introdurre il contesto di uno o più miti per lavorarci come specchio della propria narrazione (leggerli o riassumerli brevemente, usando stampati o slide proiettate). I miti sono esempi del monomito della Grande Trasformazione dell'Umanità dopo l'ultima Era Glaciale e il Diluvio Universale (*vedi l'Appendice*).

2. I partecipanti scelgono il mito con cui risuonano di più (possono anche scegliere casualmente o essere distribuiti dal facilitatore per bilanciare i gruppi). Ogni gruppo forma un cerchio o trova un angolo nello spazio.

3. I gruppi leggono insieme il mito (ad alta voce o silenziosamente) e discutono usando domande guida.

Script guidato:

"Quale parte di questa storia ti colpisce di più?"

"Cosa significa 'casa' in questa storia?"

3. Esternalizzare il problema

“Chi o cosa si perde, si trova o cambia?”

“Riesci a collegare qualche parte di questo mito alla tua esperienza personale?”

4. I gruppi creano una rappresentazione simbolica del mito, interpretata attraverso le loro lenti personali e collettive. Tableau (scena congelata), collage o disegno, semplice rievocazione teatrale, gesti simbolici o sequenza di movimento, soundscape con voce o percussioni corporee.

5. Ogni gruppo presenta brevemente ciò che ha creato/discusso (max 3-4 minuti per gruppo).

6. Riportare tutti nel cerchio. Ogni partecipante può condividere una parola o un gesto che riassume ciò che porta con sé.

Note per il facilitatore: Assicurarsi che ogni mito rifletta temi emotivi chiave: conforto, sfida e trasformazione. L'attenzione è sul significato, non sulla performance.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a esplorare come i miti antichi riflettano i temi universali di perdita, sopravvivenza, rinnovamento e trasformazione. Interagendo con narrazioni interculturali sul diluvio, gli individui riflettono sulla propria identità e sul percorso interiore attraverso il linguaggio simbolico della storia. A livello psicologico, i miti fungono da specchi: permettono di esternalizzare conflitti interiori, osservarli attraverso una lente collettiva più ampia e trovare significato al di là del personale.

Questo processo riduce il senso di isolamento situando le lotte personali all'interno di una storia umana condivisa. Incarnando e reinterpretando creativamente i miti, i partecipanti sviluppano distanza emotiva dalle proprie sfide, accedendo al contempo a nuove prospettive su resilienza, senso di appartenenza e scoperta di sé. Attraverso il lavoro di gruppo, rafforzano anche empatia e legami sociali, trasformando la narrazione in una pratica comunitaria di guarigione.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé riconoscendo paralleli tra esperienze personali e archetipi mitici
- Resilienza emotiva riformulando le difficoltà come parte di un ciclo più ampio di distruzione e rinnovamento
- Immaginazione creativa e pensiero simbolico, che supportano problem-solving e crescita personale

Incoraggia:

- Senso di appartenenza collegando le storie personali ai miti universali
- Empatia e apprezzamento culturale attraverso l'interazione con tradizioni globali diverse
- Apertura a molteplici prospettive, riducendo narrazioni rigide del sé

Rafforza:

- Coesione di gruppo e fiducia reciproca attraverso creazione e condivisione collaborative
- Fiducia nella propria voce e espressione in uno spazio sicuro e non giudicante
- Capacità di elaborare emozioni complesse indirettamente tramite metafora e gioco simbolico

Supporta:

- Esplorazione dell'identità personale nel contesto della storia umana condivisa
- Integrazione di materiale inconscio nella riflessione cosciente tramite narrazione mitica
- Capacità di trovare significato e speranza nei cicli di sfida, cambiamento e trasformazione

Tempo di riflessione: 10-15 min.

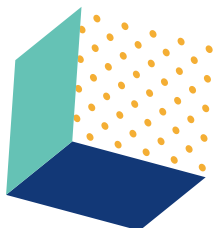
Script guidato:

“Quale storia o emozione ti è rimasta impressa?”

“È cambiato qualcosa nel modo in cui percepisci il tuo senso di “appartenenza”?”

“Cosa ci ricordano queste storie riguardo a ciò che ci unisce al di là delle differenze culturali?”

3. Esternalizzare il problema



3. Autoaffermazione: chi sono – Elemento fuoco

Omphalos - Italy

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 10-15

Materiali necessari: Altoparlanti, musica preregistrata o percussioni per il ritmo

Fasi

Il potere trasformativo e distruttivo del fuoco, che brucia la materia e alleggerisce il corpo e la mente, conduce a una leggerezza mentale ed emotiva che genera gioia, entusiasmo e rafforza l'autostima, l'identità e l'autoaffermazione.

Attraverso movimenti ripetitivi, scuotendo tutto il corpo e seguendo i ritmi di percussioni e tamburi, i partecipanti sono guidati a liberarsi dai blocchi emotivi che appesantiscono l'identità, conducendo a uno stato emotivo più euforico e gioioso.

1. Invitare i partecipanti a chiudere gli occhi e respirare profondamente, rimanendo connessi con il loro centro vitale (l'Hara, situato due dita sotto l'ombelico). Per mantenere questa connessione durante la danza, invitarli a immaginare un filo invisibile tra il proprio Hara e il centro della Terra. Tenere sempre presente questa connessione aiuta a rimanere radicati durante la trance dance.

2. Accompagnati da ritmi percussivi ripetitivi, lasciare che l'energia vitale circoli nel corpo. Partendo dalla base della colonna vertebrale, con un movimento ondulatorio, lasciare che questa forza cresca e sentire il fuoco di una fiamma espandersi in tutte le cellule del corpo. Il facilitatore guida i partecipanti a percepire questa energia, questa fiamma, attraverso voce e intenzione, trasmettendo al gruppo la vibrazione giusta per farla crescere sempre di più attraverso il movimento.

3. Attraverso movimenti ripetitivi di scuotimento del tronco, gambe, braccia, spalle e testa, permettere ai partecipanti di esternare ciò che emerge in quel momento (un urlo, un gesto o semplicemente silenzio o immobilità). Questo movimento conduce a uno stato alterato di non-mente. Il partecipante si lascia guidare dalla musica, dai ritmi dei tamburi e dall'energia del fuoco che si accende sempre più dentro di lui, liberan-

3. Esternalizzare il problema

dosi da tensioni e blocchi. La mente si libera di tutti i pensieri e si abbandona al piacere del movimento. Più diventa energetico, frenetico e dinamico, più favorisce la trasformazione di tutto ciò che li appesantisce, raggiungendo uno stato euforico.

Note per il facilitatore: Non superare i 15 minuti di durata per questo esercizio, per mantenere uno stato alterato controllabile e ben radicato, permettendo ai partecipanti di autoregolarsi e ridurre forme eccessive di liberazione ed espressione della propria identità.

Durante l'esercizio, ricordare ai partecipanti di rimanere continuamente connessi con il loro centro vitale (Hara) e saldamente radicati, anche battendo i piedi a terra, per evitare qualsiasi stato alterato fuori controllo.

4. Rallentando il ritmo delle percussioni e dei movimenti, il facilitatore invita i partecipanti a canalizzare tutta l'energia sviluppata nel loro Hara, posando le mani sulla pancia sotto l'ombelico. Con gli occhi chiusi, attraverso respiri profondi, lasciare che ciascuno si concentri sull'esperienza e sugli effetti emotivi generati. Guidarli a riconoscere il potenziale della propria forza interiore e come incanalarla per l'autoaffermazione e sviluppare maggiore autostima.

Script guidato:

"Credere in se stessi è la chiave del successo. Se non credi in te stesso, nessun altro lo farà."

"Credere in se stessi permette di affrontare qualsiasi ostacolo."

"Credo in me stesso e ho fiducia di poter raggiungere i miei obiettivi."

"Non puoi essere grande se non credi di esserlo."

"La maggior parte delle cose importanti, come fiducia, motivazione e determinazione, nasce dentro di te."

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio utilizza il potere trasformativo ed energizzante dell'elemento fuoco per facilitare il rilascio emotivo, l'espressione di sé e l'incarnazione. Attraverso movimenti ripetitivi e coinvolgenti tutto il corpo, i partecipanti si impegnano in una danza trance accompagnata da percussioni ritmiche, permettendo ai blocchi emotivi e alle tensioni di emergere e dissiparsi.

Concentrandosi sull'Hara e sulle tecniche di radicamento, gli individui mantengono la connessione con il proprio corpo mentre sperimentano vitalità accresciuta, gioia ed esaltazione. Il processo coltiva consapevolezza di sé, autoaffermazione e empowerment, favorendo un senso di forza interiore e leggerezza mentale ed emotiva.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé e incarnazione attraverso il movimento consapevole
- Regolazione emotiva mediante il rilascio di tensione ed energia bloccata
- Senso di identità, autostima e empowerment personale

Incoraggia:

- Espressione gioiosa ed euforica dell'energia interiore
- Coinvolgimento attivo con corpo, respiro e movimento
- Esplorazione dei propri limiti in un contesto sicuro e ritmico

Rafforza:

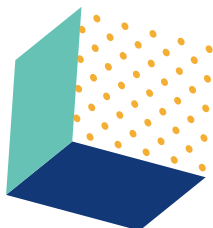
- Connessione con il proprio centro vitale (Hara) e radicamento
- Resilienza interiore e capacità di affrontare sfide personali
- Autoaffermazione e riconoscimento delle proprie forze interiori

Supporta:

- Trasformazione di blocchi emotivi o a livello cellulare
- Sviluppo di un'espressione autentica e non giudicante
- Integrazione di mente, corpo ed energia emotiva in un senso coerente di sé

Tempo di riflessione: 20'

3. Esternalizzare il problema



4. La voce e il corpo come mezzi di espressione

Omphalos - Italy

Durata: 40-50 min.

Numero di partecipanti: 10-15

Materiali necessari: Casse, musica preregistrata o strumento per musica melodica

Fasi

Coordinare semplici gesti corporei con il suono della voce, scoprendo le diverse forme di espressione e le forme del corpo in relazione ai sette principali punti energetici del nostro corpo, chiamati Chakras. Perseguendo la propria armonia interiore e integrandola nell'armonia collettiva, con la creazione di una polifonia armonica spontanea accompagnata da movimenti e gesti leggeri come ali, con ogni piuma accarezzata dall'aria.

1. Spiegare ai partecipanti l'importanza della voce e del corpo come strumenti di comunicazione e auto-espressione, e come la voce possa essere usata per liberare emozioni e connettersi con gli altri. Esercizi di respirazione per liberare la voce, con attenzione al rilassamento e all'ascolto di sé. Breve spiegazione dei chakra e di come ciascuno sia associato a una parte del corpo, emozioni specifiche e suoni vocali. Primo chakra: radicamento, piedi ben fissi a terra, base del coccige contratta, inspirando con Hara contratto ed espirando, emettere il suono della vocale "U". Secondo chakra: energia creativa, mani sulla pancia, inspirando e contraendo l'Hara, emettere il suono chiuso "O". Terzo chakra: plesso solare, il suono "O" diventa più aperto, favorendo senso di soddisfazione e autorealizzazione. Quarto chakra: cuore e emozioni, vocale "A", aiuta a liberare dolore ed emozioni represses. Quinto chakra: gola, suono aperto "E", collo contratto e bocca semi-chiusa, stimola la consapevolezza di potersi affermare attraverso libera espressione e comunicazione. Sesto chakra: terzo occhio, centro della fronte, suono prolungato "I", stimola capacità intuitive e connessione con essenza/identità. Settimo chakra: corona, suono "M", vibra nella parte superiore della testa, favorendo contatto profondo con la propria spiritualità.

2. Dopo una serie di esercizi vocali che permettono ai partecipanti di familiarizzare e acquisire sicurezza con

3. Esternalizzare il problema

i suoni associati a ciascun chakra, essi possono concentrarsi su se stessi, esprimendo liberamente i propri suoni interiori.

3. Restando in cerchio, ogni partecipante esplora lentamente la connessione tra suono della voce e movimenti e gesti spontanei, esprimendo creatività ed esternalizzando il proprio essere. Accompagnati da musica melodica, si muovono liberamente nello spazio, cercando di esprimere desideri interiori e scopi di vita attraverso gesti e suoni vocali.

4. Una volta raggiunto uno stato di armonia interiore, attraverso vibrazioni sonore e movimenti coordinati liberamente espressi, il gruppo inizia a sintonizzarsi, creando una polifonia collettiva spontanea. Il coordinatore monitora la polifonia per mantenere un suono armonico che garantisca uno stato di piacere collettivo e pacifico.

5. Alla fine dell'esercizio, rallentando i movimenti e restando in silenzio, invitare i partecipanti ad ascoltare in silenzio le frequenze che continuano a vibrare nel corpo. Avendo stimolato le abilità di comunicazione ed espressione, invitarli a esprimere liberamente sogni, desideri e progetti di vita tramite dialogo, scrittura o disegno.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti nell'esplorazione della voce e del movimento come strumenti principali di auto-espressione. Collegando gesti corporei ai suoni vocali lungo i sette Chakra, i partecipanti diventano più sintonizzati sul loro paesaggio emotivo interno e sugli stati energetici. La combinazione di vocalizzazione, respiro e movimento favorisce la consapevolezza incarnata, permettendo il rilascio di tensioni, l'accesso alla creatività e la regolazione emotiva.

A un livello più profondo, i partecipanti si muovono dall'esplorazione individuale verso l'armonia di gruppo, creando una polifonia collettiva spontanea. Questo favorisce la sintonia con gli altri, rafforza l'empatia e promuove un senso di presenza collettiva. La pratica migliora l'integrazione di mente, corpo e voce, promuovendo l'esplorazione dell'identità, l'empowerment personale e la libertà espressiva.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza delle sensazioni corporee e del flusso energetico attraverso esplorazione vocale e fisica
- Articolazione e riconoscimento emotivo tramite suono e movimento

Incoraggia:

- Espressione creativa di pensieri, sentimenti ed esperienze interiori
- Esplorazione spontanea dell'identità e dello scopo personale

Rafforza:

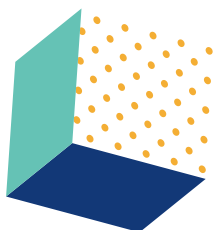
- Coesione del gruppo e sintonia collettiva attraverso la polifonia condivisa
- Fiducia nell'esprimere se stessi autenticamente in un ambiente sicuro

Supporta:

- Integrazione mente-corpo e presenza incarnata
- Regolazione emotiva e rilascio attraverso espressione vocale e fisica

Tempo di riflessione: 20'

3. Esternalizzare il problema



5. Fammi sentire la tua voce

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Spazio aperto per muoversi liberamente Facoltativo: riflettore morbido o area "palco-scenico" per esibirsi, musica di sottofondo tranquilla per accompagnare le transizioni, diari o carta e penna per eventuali riflessioni successive

Fasi

Un esercizio espressivo di movimento e voce in cui i partecipanti incarnano una metafora simbolica tratta dal loro paesaggio emotivo. Attraverso dichiarazioni parlate, movimento immaginativo e suono, gli individui interpretano la loro narrazione interiore come una creatura o una forza. L'esperienza approfondisce la comprensione di sé, sblocca l'espressione creativa e invita il gruppo in uno spazio simbolico condiviso. Si conclude con una riflessione opzionale o scrittura su diario per integrare le intuizioni.

Da combinare con l'esercizio "Immergiamoci"

- 1.** Invitiamo i partecipanti a creare un cerchio seduto.
- 2.** Invitiamo i partecipanti a collegare il titolo del loro disegno "Immergiamoci" a una metafora o immagine tratta dalla natura o dall'immaginazione. Questa immagine dovrebbe riflettere come si sentono in quello spazio (titolo), idealmente una scelta che offra senso di azione o incarnazione.

Script guidato: *"Guarda di nuovo il titolo della tua storia. Se quella storia fosse un animale, un elemento o una creatura fantastica—cosa sarebbe? Cosa sta facendo? Lascia che la tua intuizione scelga l'immagine che contiene energia per te."*

Esempi:

"Quando sono nella Stanza Buia, mi sento come un pipistrello che urla per una finestra."

"Quando sono una sciarpa di seta, mi sento come se niente potesse fermarmi dal volare verso il cielo."

"Quando sono nel Campo del Dolore, mi sento come una lumaca calpestata."

3. Esternalizzare il problema

3. Uno alla volta, i partecipanti prendono il palco (o lo spazio centrale) e incarnano la loro metafora scelta. Iniziano dichiarando ad alta voce la loro affermazione al gruppo (es. "Sono un pipistrello che urla per una finestra." o "Niente può fermarmi dal volare verso il cielo."). Poi interpretano la loro creatura o immagine attraverso movimento e suono.

Script guidato:

"Che suono ha la sua voce?"

"Lascia che braccia, colonna, volto assumano la sua forma..."

"Mostraci come reagisce al mondo intorno a sé..."

"Come si muove? Quale ritmo, postura, velocità, texture ha? Quale voce o suono avrebbe? Quale emozione porta con sé?"

"Se quell'elemento-creatura avesse una voce, cosa direbbe?"

4. Dopo il loro solo, il partecipante inizia a muoversi nella stanza interpretando il personaggio. Gli altri lo seguono, gradualmente entrando nello spazio nella propria forma-creatura, fino a quando tutti sono in movimento. (Opzionale: Aggiungere musica ambientale o ritmo dal vivo per sostenere fluidità e immersione.) Incoraggiare varietà di velocità, livello, suono e tono emotivo. I partecipanti possono interagire o restare solitari, ma devono rimanere connessi all'essenza dell'immagine scelta. Possono ripetere il titolo-dichiarazione ad alta voce o emettere suoni espressivi, parole o silenzio.

5. Chiedere ai partecipanti di riunirsi in posizione seduta o sdraiata. Guidare alcuni respiri profondi. Posare le mani sull'Hara (due dita sotto l'ombelico) per centrare e radicare. I partecipanti possono condividere verbalmente in cerchio finale o scrivere una breve riflessione.

Note per il facilitatore: Incoraggiare associazioni giocose, crude o poetiche.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola la narrazione incarnata permettendo ai partecipanti di dare voce, suono e movimento

a metafore simboliche tratte dal loro paesaggio emotivo. Attraverso dichiarazioni creative e performance, gli individui esternalizzano le esperienze interiori in modo da approfondire la comprensione di sé e favorire l'integrazione delle emozioni. Questo processo incoraggia i partecipanti a riformulare simbolicamente le narrazioni personali, creando spazio per la guarigione e nuove prospettive.

Coinvolgendo sia il corpo che la voce, i partecipanti sbloccano l'espressione creativa e ampliano la gamma della comunicazione emotiva. Lo spazio simbolico condiviso dal gruppo rafforza la connessione, nutre la giocosità e crea condizioni per riflessione non lineare, radicamento e rinnovamento psicologico.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza emotiva e integrazione
- Espressione vocale e fisica
- Fiducia nell'incarnare narrazioni interiori

Incoraggia:

- Riformulazione giocosa e creativa delle esperienze
- Uso della metafora per l'esplorazione emotiva
- Narrazione simbolica condivisa all'interno del gruppo

Rafforza:

- Presenza incarnata e immaginazione
- Connessione di gruppo attraverso performance condivise
- Flessibilità nell'espressione emotiva e nella prospettiva

Supporta:

- Riflessione non lineare e guarigione personale
- Esplorazione creativa dell'identità
- Radicamento e resilienza psicologica

Tempo di riflessione: 10 min.

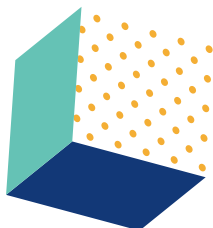
Script guidato:

"Cosa ti ha sorpreso della tua immagine?"

"Come ti sei sentito nel muoverti e parlare da questo sé simbolico?"

"Quale nuova prospettiva ti ha offerto sulla tua storia?"

3. Esternalizzare il problema



6. Il singolo diventa il Tutto

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 8-10

Materiali necessari: Strumento a percussione (ad esempio djembe, congas, cajón o una traccia sonora con un forte ritmo), spazio aperto per muoversi, facoltativo: luci soffuse o riflettori per un effetto immersivo

Fasi

Un rituale di movimento di gruppo in cui le espressioni emotive individuali vengono riprese e incarnate dall'intero gruppo. Su musica ritmica, i partecipanti si alternano nel guidare movimenti spontanei e simbolici che il gruppo imita, culminando in un momento potente di auto-dichiarazione parlata o sonora. Questo esercizio favorisce empatia, validazione emotiva e coesione di gruppo trasformando metafore personali in esperienze condivise e incarnate. Si conclude con radicamento e riflessione per approfondire consapevolezza e connessione.

Da combinare con l'esercizio "Fammi sentire la tua voce".

1. Si avvia il ritmo di percussione o il soundscape mentre i partecipanti iniziano a muoversi liberamente nello spazio, rimanendo connessi al respiro e agli impulsi intuitivi. Li incoraggiamo a sintonizzarsi con l'energia del gruppo e a rimanere attenti ai cambiamenti.

2. In un momento naturale, il movimento o l'espressione di un partecipante contagia gli altri — gli altri iniziano a imitare fino a quando l'intero gruppo incarna la stessa creatura o metafora (es. *"il pipistrello che urla per una finestra"*, *"la pantera che salta"*, *"niente può fermarmi dal volare"*, ecc.).

3. Quando tutti sono sincronizzati, un nuovo iniziatore prende il suo turno in modo organico e emerge una nuova creatura. Tutti imitano di nuovo gradualmente e così via.

Importante: il facilitatore NON assegna il leader. Il gruppo deve sintonizzarsi con chiunque inizi la nuova metafora. Questo incoraggia leadership non verbale, osservazione e fiducia nel gruppo.

3. Esternalizzare il problema

4. Dopo che tutti i partecipanti hanno preso il loro turno, rallentiamo gradualmente il ritmo e riduciamo il volume. I partecipanti tornano alla quiete.

5. Invitare i partecipanti a posare le mani sull'Hara (sotto l'ombelico), chiudere gli occhi e sentire la risonanza dell'essere diventati sia leader che seguaci.

6. Invitare i partecipanti a sedersi in cerchio per la condivisione aperta. I partecipanti possono scegliere di non parlare se lo preferiscono.

Note per il facilitatore: Questo è un proseguimento dell'esercizio "Fammi sentire la tua voce". Annotare chi assume naturalmente la leadership e chi esita. Prestare attenzione alla coesione del gruppo, al tono emotivo e alla propensione al rischio espressivo.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola l'espressione emotiva, l'empatia e la coesione di gruppo attraverso il rispecchiamento collettivo dei movimenti individuali. Trasformando metafore personali in esperienze incarnate condivise, i partecipanti vivono la validazione del loro mondo interiore contribuendo allo stesso tempo all'espressione collettiva. Questa dinamica favorisce fiducia, riconoscimento reciproco e integrazione dell'individualità all'interno della comunità.

Attraverso il movimento ritmico, la leadership spontanea e la risonanza di gruppo, i partecipanti esplorano sia i ruoli di leader che di seguace. La pratica supporta il rilascio emotivo, aumenta la fiducia in sé stessi e crea condizioni per connessione organica, gioco e resilienza psicologica. La riflessione finale radica le intuizioni e approfondisce il senso di appartenenza.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Espressione emotiva e validazione
- Fiducia nell'essere visti e rispecchiati
- Comunicazione non verbale e consapevolezza corporea

Incoraggia:

- Giocosità, spontaneità e assunzione di rischio creativo
- Abbandono all'energia e al flusso del gruppo
- Leadership organica e non verbale

Rafforza:

- Empatia e comprensione reciproca all'interno del gruppo
- Senso di fiducia e risonanza collettiva
- Coesione e unità di gruppo attraverso l'esperienza condivisa

Supporta:

- Integrazione dell'individualità all'interno della comunità
- Rilascio emotivo e resilienza psicologica
- Riflessione sulla leadership e sulle dinamiche di gruppo

Tempo di riflessione: 10 min.

Script guidato:

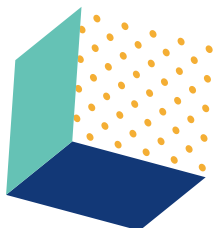
"Come ti sei sentito nell'essere seguito?"

"Com'è stato diventare la metafora di qualcun altro?"

"C'è stato un momento in cui ti sei sentito veramente visto o ascoltato?"

"Cosa ti ha reso facile o difficile partecipare o prendere l'iniziativa?"

3. Esternalizzare il problema



7. La danza degli elementi

Hopeart - Greece

Durata: 75-90 min.

Numero di partecipanti: 10-25

Materiali necessari: Spazio aperto per muoversi Opzionale: strumenti a percussione, foulard, brani musicali ambientali per ogni elemento, abbigliamento comodo, diario e penna (opzionale per la riflessione)

Fasi

Un percorso di movimento di gruppo che utilizza i quattro elementi classici — Terra, Acqua, Aria e Fuoco — come metafore per l'espressione personale e l'esplorazione emotiva. Attraverso coreografia di gruppo, narrazione simbolica e una culminante Danza del Fuoco, i partecipanti incarnano il loro elemento scelto, condividono la sua energia attraverso la performance e rilasciano residui emotivi tramite il movimento collettivo. L'esperienza supporta il radicamento, il rilascio emotivo, la scoperta di sé e la connessione di gruppo, fondendo rituale, improvvisazione e riflessione in uno spazio sicuro e creativo.

1. Invitare i partecipanti a formare un cerchio.
2. Ogni persona dichiara ad alta voce: "Io sono [elemento] perché..." (Opzionalmente riutilizzare o affinare la metafora che hanno condiviso in "Mostrami il tuo elemento".)

Script guidato:

"Che texture ha il tuo elemento oggi?"

"Quale movimento sta chiamando il tuo elemento?"

3. I partecipanti si raggruppano naturalmente in: Terra (pietra, suolo, montagne), Acqua (oceani, pioggia, fiumi), Aria (foglie, vento, respiro). Gruppi da 3-5 partecipanti ciascuno. Se il numero non è pari, i partecipanti possono supportare o osservare.

4. Ogni gruppo è invitato a coreografare una sequenza di movimento simbolica che esprima il loro elemento.

Script guidato:

"Quale ritmo o schema segue il tuo elemento?"

3. Esternalizzare il problema

“È pesante, fluido, vorticoso, fermo?”

“Come inizi, trasformi e concludi?”

5. I gruppi decidono: un titolo per la danza del loro elemento, una breve frase introduttiva o canto, accompagnamento: uso di musica, strumenti o silenzio.

6. Ogni gruppo esegue il proprio pezzo a turno: Annunciare brevemente il titolo e la metafora elementale, eseguire la “Danza Elementale” (~3-5 min), terminare con un gesto di offerta al gruppo (es. inchino, postura simbolica)

7. Una volta che tutti i gruppi hanno eseguito, il facilitatore invita tutti a unirsi al centro dello spazio e prepararsi per “La Danza del Fuoco” — per bruciare, rilasciare e trasformare. Iniziare con un ritmo lento e radicato (battito di tamburi o calpestio), introdurre scuotimenti, rilascio vocale, respiro, incoraggiare movimenti ripetitivi e liberatori, lasciare che l'emozione salga e scenda liberamente — niente performance, solo rilascio.

8. Ritornare al cerchio. Tutti si siedono o si sdraiano. Può suonare musica soft. Prepararsi per la riflessione.

Note per il facilitatore: Puoi abbinarlo all'esercizio “Mostrami il tuo elemento”. Garantire la sicurezza emotiva — permettere ai partecipanti di astenersi da qualsiasi parte. Usare comunicazione non violenta nella riflessione. Rispettare la diversità simbolica — nessun elemento è superiore o inferiore. Prestare attenzione a sovrastimolazione nella Danza del Fuoco. Guidare un ritorno dolce.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola l'espressione personale e l'esplorazione emotiva attraverso il linguaggio simbolico dei quattro elementi — Terra, Acqua, Aria e Fuoco. Incarnando queste energie archetipiche, i partecipanti si connettono con qualità interiori come radicamento, fluidità, vitalità o libertà, pur impegnandosi anche in narrazione condivisa attraverso il movimento. Questo processo supporta la scoperta di sé, il rilascio emotivo e l'integrazione dell'identità simbolica nell'esperienza vissuta.

Attraverso coreografia di gruppo, performance collettiva e la culminante Danza del Fuoco, i partecipanti rilasciano residui emotivi in modo ritualizzato e incarnato. L'esperienza rafforza la connessione di gruppo, favorisce la creatività e crea condizioni per il rinnovamento, il radicamento e la resilienza psicologica in un ambiente sicuro e di supporto.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Incarnazione e consapevolezza corporea
- Regolazione e rilascio emotivo
- Radicamento e equilibrio interiore

Incoraggia:

- Espressione creativa di sé attraverso il movimento
- Esplorazione di metafore simboliche per l'identità
- Narrazione collettiva e rituale condiviso

Rafforza:

- Coesione e legame di gruppo attraverso la performance
- Senso di vitalità e trasformazione
- Connessione alle dimensioni archetipiche del sé

Supporta:

- Rinnovamento emotivo e resilienza
- Esplorazione sicura dell'identità e delle dinamiche interiori
- Integrazione di corpo, emozione e significato simbolico

Tempo di riflessione: 10-15 min.

Script guidato:

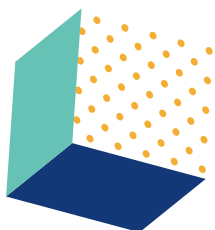
“Cosa ha scoperto il tuo corpo nella danza?”

“Quale emozione o messaggio è emerso dal tuo elemento?”

“Cosa lasci nel fuoco?”

“Cosa porti con te?”

3. Esternalizzare il problema



8. Il dialogo allo specchio

Omphalos - Italy

Durata: 40 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Casse, musica preregistrata o strumenti per musica d'ambiente

Fasi

Esprimere le sfide personali attraverso il movimento per acquisire distanza e chiarezza

1. Invitare i partecipanti a immaginare di avere davanti a sé uno "specchio d'acqua immaginario". Far visualizzare le proprie storie personali, un evento particolare o un'emozione riflessa nell'acqua, osservando come si increspano, si deformano e svaniscono.

2. Il facilitatore invita i partecipanti a concentrarsi su un problema specifico che genera disagio o una qualsiasi contrazione fisica. Far creare una connessione con ciò che vedono riflesso nell'acqua, esprimendolo attraverso movimenti che incarnano la questione (ad **Esempio:** movimenti rigidi e contratti per la sensazione di sentirsi intrappolati; movimenti fluidi, vorticosi, drenanti o dissolventi, movimenti espansivi per apertura).

3. Invitare i partecipanti a esprimere verbalmente ciò che hanno visto, come lo hanno visto e come si sentono riguardo a queste immagini riflesse. Riescono a distaccarsi emotivamente osservando ciò che accade come osservatori esterni? Quali sensazioni percepiscono?

4. Invitare i partecipanti a scegliere un partner. Faccia a faccia, possono rispecchiare i movimenti dell'altro per esternalizzare le difficoltà condivise o individuali. Se un partner esternalizza il proprio stato emotivo interiore attraverso un movimento specifico del corpo, come la contrazione, l'altro partner ne rispecchia il movimento condividendo lo stato emotivo. Si crea così un dialogo che permette di condividere emozioni e rilasciare contrazioni interiori, favorendo l'empatia.

Note per il facilitatore: Suonare musica lenta e morbida per supportare il processo di rilassamento e il rilascio delle contrazioni fisiche.

3. Esternalizzare il problema

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti nell'osservazione e nell'esternalizzazione delle sfide personali attraverso il movimento e la riflessione. Visualizzando le proprie esperienze in uno "specchio d'acqua immaginario", i partecipanti acquisiscono distanza psicologica dalle emozioni difficili, favorendo una più profonda consapevolezza di sé e l'elaborazione emotiva. Il rispecchiamento con un partner promuove empatia, sintonia e la capacità di riconoscere e convalidare esperienze emotive condivise.

A un livello più introspettivo, i partecipanti sviluppano competenze nella regolazione emotiva e nell'osservazione consapevole, osservando i propri movimenti e quelli degli altri come riflessi esternalizzati. Il dialogo creato attraverso il movimento rispecchiato supporta la consapevolezza relazionale, costruisce fiducia e favorisce un senso di connessione, permettendo ai partecipanti di rilasciare tensioni ed esplorare la resilienza personale in un ambiente sicuro e supportivo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé e comprensione dei propri schemi emotivi
- Capacità di osservare e regolare le risposte emotive attraverso il movimento

Incoraggia:

- Espressione creativa degli stati interiori e delle sfide personali
- Empatia e sintonia attraverso il rispecchiamento con il partner

Rafforza:

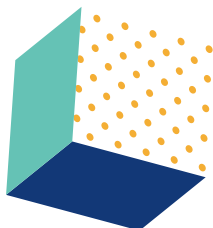
- Resilienza e adattabilità nel fronteggiare difficoltà personali
- Connessione sociale e senso di appartenenza al gruppo

Supporta:

- Mindfulness e consapevolezza del momento presente
- Rilascio emotivo e catarsi tramite espressione incarnata

Tempo di riflessione: 20'

3. Esternalizzare il problema



9. Fotogrammi dell'anima

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 15 max.

Materiali necessari: Spazio aperto

Fasi

Una pratica in cui i partecipanti esternalizzano il proprio conflitto interiore creando un'immagine fisica e silenziosa "congelata" che esprime la tensione tra il loro scopo di vita e ciò che li trattiene. Lavorando in coppie o triadi, incarnano la propria narrazione interiore e la condividono visivamente, permettendo agli altri di osservare e riflettere su ciò che vedono. Questo processo rende visibile la storia invisibile e apre lo spazio a nuove prospettive, chiarezza emotiva e trasformazione.

Combinato con l'esercizio "Tra scopo e ostacolo"

1. Il facilitatore invita ogni persona a creare una breve immagine "congelata" che rappresenti la tensione interiore tra il proprio scopo e ciò che la trattiene. I partecipanti lavorano in coppie o triadi, condividendo la propria immagine "congelata" mentre gli altri osservano e riflettono.

Il facilitatore invita ciascun osservatore a osservare con attenzione l'immagine creata dal proprio partner. L'osservatore pone poi le seguenti tre domande riflessive:

"Cosa hai notato nel suo movimento?"

"Qual è l'emozione principale che percepisci nell'immagine che vedi?"

"Se questa immagine fosse una scena di un film, che titolo le daresti?"

3. Dopo lo scambio, i partecipanti si alternano nei ruoli, in modo che ciascuno abbia l'opportunità sia di creare un'immagine congelata sia di agire come osservatore.

4. Successivamente, il facilitatore invita tutti i partecipanti a tornare in cerchio, dove segue un momento di riflessione — aperto a chi desidera condividere, su base completamente volontaria e senza alcuna pressione a intervenire.

3. Esternalizzare il problema

Nota importante: È fondamentale sottolineare che ciò che una persona percepisce in un'altra non rappresenta una verità oggettiva, ma la propria prospettiva soggettiva, che può includere anche elementi di proiezione derivanti dal ruolo di osservatore esterno.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola l'esternalizzazione dei conflitti interiori e l'esplorazione incarnata delle tensioni tra lo scopo della vita e gli ostacoli percepiti. Creando e osservando immagini "congelate", i partecipanti acquisiscono chiarezza sulle loro narrazioni interne e aumentano la consapevolezza dei loro stati emotivi. Questa pratica favorisce l'espressione di sé, l'assunzione di prospettive e lo sviluppo di capacità di osservazione empatica.

Lavorando in coppie o in gruppi di tre, i partecipanti si impegnano in una testimonianza riflessiva che favorisce la comprensione reciproca, riduce i sentimenti di isolamento e crea le condizioni per l'integrazione emotiva e la resilienza psicologica. Rendendo visibili le esperienze interiori, l'esercizio apre lo spazio all'intuizione, alla trasformazione e a una connessione più coerente tra pensiero, emozione e corpo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza e regolazione emotiva
- Espressione di sé e chiarezza interiore
- Integrazione di pensiero, emozione e corpo

Incoraggia:

- L'attenzione e la sintonia emotiva
- L'assunzione di prospettiva e la riflessione
- L'esplorazione creativa attraverso la metafora

Rafforza:

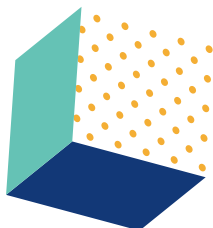
- L'empatia e la comprensione reciproca all'interno del gruppo
- Il senso di connessione e la testimonianza solidale dei pari
- La capacità di passare dalla situazione di stallo alla possibilità

Supporta:

- La riduzione della vergogna interna o dell'isolamento
- L'attivazione dell'intelligenza incarnata
- L'accesso a nuove intuizioni e alla trasformazione personale

Tempo di riflessione: 20'

3. Esternalizzare il problema



10. Ti ascolto

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 8-10

Materiali necessari: Strumento a percussione (conga, djembe, cajon o simili) in grado di produrre un suono chiaro e forte

Fasi

Un'attività di gruppo ritmica che combina movimento, voce e ascolto attivo per sviluppare empatia, presenza e connessione. Mentre i partecipanti si muovono al ritmo di uno strumento a percussione, si alternano fermandosi per condividere una frase personale, che il gruppo poi ripete all'unisono—rispecchiando tono, ritmo ed emozione. Questo esercizio giocoso ma potente favorisce vulnerabilità, ascolto profondo e coesione del gruppo attraverso l'espressione vocale condivisa e la riflessione.

Combinato con l'esercizio "Immergiamoci"

- 1.** I partecipanti si muovono liberamente nello spazio mentre il facilitatore suona lo strumento a percussione con un ritmo costante. Quando il ritmo si ferma, tutti congelano immediatamente nella posizione assunta. In alternativa, il ritmo può essere riprodotto da una traccia preregistrata.
- 2.** Un partecipante prende l'iniziativa di pronunciare il titolo del proprio esercizio "Let's dive in" (ad **Esempio:** "La storia della mia vita è un fiume..."). Il resto del gruppo imita la frase in "modalità coro"—cercando di riprodurre volume, tono, forza ed espressione il più fedelmente possibile, esagerando se desiderato. Il ritmo riparte e tutto il gruppo ricomincia a muoversi finché il ritmo non si ferma di nuovo e un nuovo partecipante parla. E così via.
- 3.** Ruotare chi inizia la frase, assicurandosi che tutti abbiano la possibilità di condividere ed essere imitati. Variare tempo e ritmo della percussione per influenzare velocità e energia del movimento.
- 4.** Radunare i partecipanti seduti in cerchio per creare spazio a dialogo aperto ed espressione emotiva (condivisione volontaria).

3. Esternalizzare il problema

Note per il facilitatore: Usare uno strumento a percussione con suono profondo e risonante per creare un ritmo chiaro e radicante. Incoraggiare i partecipanti a esprimersi pienamente, vocalmente e fisicamente, durante l'imitazione. Creare un'atmosfera di supporto e senza giudizio. Gestire il ritmo dell'attività per mantenere l'energia bilanciata—evitare fretta o lentezza eccessiva. Osservare le reazioni dei partecipanti, notando eventuali esitazioni o entusiasmo nel condividere o imitare.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio fonde movimento, ritmo e imitazione vocale per coltivare empatia, presenza e risonanza collettiva. Condividendo una frase personale e sentendola ripetuta dal gruppo, i partecipanti sperimentano di essere ascoltati profondamente e riconosciuti. L'atto di rispecchiare tono, ritmo ed emozione aumenta la fiducia, favorisce vulnerabilità e crea un senso di appartenenza.

L'alternanza dinamica tra movimento ed espressione vocale coinvolge sia il corpo sia la voce, bilanciando gioco e profondità emotiva. Il ritmo collettivo fornisce sicurezza e contenimento, mentre il rituale dell'eco rafforza la validazione e l'empatia condivisa. Questa pratica può anche rivelare le zone di comfort relative alla visibilità, al parlare e all'essere ascoltati.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Abilità di ascolto attivo
- Sincronizzazione di corpo, voce e ritmo
- Fiducia nel pronunciare la propria verità personale

Incoraggia:

- Espressione giocosa all'interno di una struttura sicura
- Vulnerabilità attraverso l'essere rispecchiati
- Risonanza condivisa e co-creazione ritmica

Rafforza:

- Coesione e fiducia nel gruppo
- Empatia attraverso l'imitazione incarnata
- Presenza sia nel parlare sia nell'ascoltare

Supporta:

- Validazione emotiva da parte del collettivo
- Consapevolezza del proprio livello di comfort con la visibilità
- Energia di gruppo radicata attraverso il ritmo

Tempo di riflessione: 10'

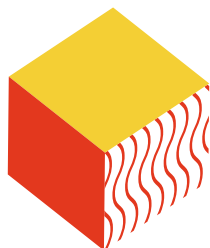
Script guidato:

"Come ti sei sentito nel condividere la tua frase e sentirla ripetere da qualcun altro?"

"Quali sono stati gli aspetti più difficili o divertenti nell'imitare gli altri?"

"Hai notato qualcosa di nuovo nel modo in cui ascolti o ti esprimi?"

4. Dis-identificarsi dalla narrativa



1. La pioggia della speranza

Hopeart - Greece

Durata: 30-45 min.

Numero di partecipanti: 8-24

Materiali necessari: Camera spaziosa con spazio sufficiente per formare un cerchio, comodi posti a sedere o spazio per stare in piedi

Fasi

Rituale di gruppo incentrato sul riconoscimento reciproco e sulla presenza profonda. I partecipanti, a turno, si pongono al centro di un cerchio per ricevere parole di riconoscimento dagli altri, come “Sei forza” o “Sei luce”. Questa “pioggia” di riconoscimento favorisce empatia, generosità e il senso di essere veramente visti al di là della propria storia personale. L'esercizio coltiva vulnerabilità, connessione e autostima radicata, diventando uno strumento potente per il legame di gruppo e il rinnovamento emotivo.

1. Invitare tutti i partecipanti a formare un cerchio, in piedi o seduti comodamente, rivolti verso l'interno. Spiegare brevemente lo scopo.

Script guidato: *“Questo esercizio ci invita a testimoniare e riconoscere profondamente l'un l'altro, creando una ‘pioggia’ di riconoscimento e generosità.”*

2. Un partecipante alla volta viene invitato (volontariamente) a entrare al centro del cerchio. La persona al centro stabilisce il contatto visivo con il gruppo. Il facilitatore guida il gruppo a concentrarsi completamente sulla persona, preparandosi a offrire riconoscimento.

3. Il facilitatore invita il gruppo a condividere un riconoscimento per la persona al centro, iniziando con la frase: “Non sei solo la tua storia/sofferenza/esperienza, TU SEI [parola di riconoscimento], e TI VEDO.” Il gruppo esprime parole o brevi frasi di riconoscimento come “Sei forza”, “Sei luce”, “Sei coraggio”, ecc. La persona al centro è invitata ad aprire tutti e cinque i sensi — vedere, ascoltare, sentire, annusare e percepire il riconoscimento — ricevendo la “pioggia” di riconoscimento. Il facilitatore ricorda al gruppo la connessione tra generosità (dare riconoscimento) e ricettività (ricevere con apertura). Se qualcuno trova difficile esprimere o trovare qualcosa di positivo da dire, è sufficiente esprimere semplicemente: “TI VEDO”.

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

Importante: Riconoscere qualcuno significa vedere la bellezza nel suo corpo, la gentilezza nella sua anima e la verità nel suo spirito. È un atto generoso che favorisce la connessione vera.

4. Dopo che tutti coloro che lo desiderano hanno avuto il loro turno, radunare il gruppo nuovamente in cerchio. Facilitare una sessione di condivisione volontaria guidata dai principi della Comunicazione Nonviolenta.

Note per il facilitatore: Creare un'atmosfera sicura e rispettosa, enfatizzando riservatezza e gentilezza. Incoraggiare i partecipanti a scegliere se e quando entrare al centro—non forzare mai. Mostrare con esempio come dare e ricevere riconoscimento con calore e sincerità. Usare voce e ritmo delicati per lasciare spazio all'elaborazione emotiva.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola il riconoscimento reciproco e la presenza autentica all'interno del gruppo. Ricevendo affermazioni dagli altri, i partecipanti sperimentano di essere visti al di là delle proprie storie o difficoltà personali, rafforzando l'autostima radicata e il rinnovamento emotivo. Questo rituale crea un'atmosfera collettiva di generosità, empatia e connessione.

Attraverso il riconoscimento verbale e la ricettività incarnata, i partecipanti sono invitati alla vulnerabilità e all'apertura, pur essendo supportati dal gruppo. Questa dinamica favorisce la fiducia, rafforza i legami comunitari e crea condizioni per la guarigione attraverso la testimonianza condivisa e la conferma dell'identità al di là delle esperienze passate.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Senso di appartenenza e di essere visti
- Autostima radicata nel riconoscimento autentico
- Apertura emotiva e resilienza

Incoraggia:

- Empatia e generosità nel testimoniare gli altri
- Vulnerabilità in uno spazio sicuro e di supporto
- Consapevolezza sensoriale nel ricevere riconoscimento

Rafforza:

- Identità al di là delle storie o esperienze passate
- Fiducia nel potere del supporto collettivo
- Legami emotivi all'interno del gruppo

Supporta:

- Creazione di un'atmosfera compassionevole e rispettosa
- Coesione e connessione del gruppo
- Rinnovamento del significato personale attraverso l'affermazione condivisa

Tempo di riflessione: 10-20 min.

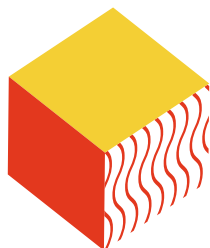
Script guidato:

"Cosa hai provato nel ricevere o nel dare riconoscimento?"

"Che impatto ha avuto sul tuo senso di identità o di connessione?"

"Cosa hai notato riguardo alla generosità e alla ricettività in questo esercizio?"

4. Dis-identificarsi dalla narrativa



2. Il richiamo dell'avventura

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Carta e penne per scrivere, Facoltativo: estratti stampati di miti, immagini simboliche o una breve presentazione con diapositive, Spazio confortevole per il lavoro di gruppo e la condivisione

Fasi

“Il richiamo dell'avventura” è una fase chiave del Viaggio dell'Eroe di Joseph Campbell, un quadro narrativo che descrive le tappe comuni delle storie mitiche attraverso le culture. Campbell ha descritto questo viaggio nel suo influente libro *The Hero with a Thousand Faces*.

Cos'è “Il richiamo dell'Avventura”?

Il richiamo è il momento in cui l'eroe è invitato a lasciare il suo mondo ordinario e a entrare nell'ignoto. Spesso si presenta come una sfida, una crisi o un'opportunità che interrompe il familiare e spinge l'eroe verso la crescita, la trasformazione o la scoperta di sé.

Caratteristiche principali:

- Innesca il cambiamento — accade qualcosa che richiede all'eroe di agire (es. perdita, invito, pericolo, scoperta).
- Crea tensione — l'eroe può provare paura, riluttanza o dubbio.
- Inizia il viaggio — è la soglia tra conosciuto e ignoto, sicurezza e rischio.

Esempi:

- In *Lo Hobbit*, la chiamata all'avventura di Bilbo è l'invito di Gandalf a intraprendere una missione.
- In *Il Re Leone*, la chiamata di Simba arriva quando deve tornare alle Terre del Branco.
- Nella vita reale, può essere un evento significativo come la perdita di lavoro, una rottura o un risveglio spirituale.

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

1. Arrivo & Riscaldamento (10–15 min)

Musica di sottofondo gentile e atmosferica.

Esercizi semplici per entrare nel corpo:

Scuotere braccia e gambe, liberare tensione.

Respirazione profonda con suono (espirando con un sospiro).

Camminare liberamente nello spazio, esplorando direzioni e ritmi.

Breve introduzione: “Oggi non racconteremo le nostre storie con le parole. Ascolteremo il corpo e la voce, per scoprire come la Chiamata all’Avventura sta già muovendosi dentro di noi.”

2. Sussurro della Chiamata — “Sto per...” (15 min)

Musica: ritmo sottile o percussioni leggere, drone atmosferico.

Ripetere la frase “Sto per...”, prima in sussurro, poi a voce normale, gradualmente a voce chiara e potente.

Completare la frase automaticamente, senza pensare.

Lasciare che il corpo segua la voce: passi, gesti, movimenti naturali.

Lasciare che la frase diventi un *mantra* e apra il corpo alla trance.

3. Attraversamento della Soglia (15 min)

Posizionare una corda, un panno o una linea di luce sul pavimento come soglia simbolica.

Musica più espansiva e energizzante.

Invito:

Avvicinarsi alla soglia più volte, percependo esitazione, curiosità o paura.

Quando pronti, attraversarla con un movimento deciso, pronunciando ad alta voce la frase “Sto per...”.

Dall'altra parte, permettere l'emergere di una nuova qualità del movimento come risposta all'attraversamento.

I partecipanti possono attraversare più volte, esplorando stati interiori diversi.

4. Espansione & Trance (10 min)

Musica immersiva, crescente in intensità.

Libertà completa di movimento nello spazio, sostenendo la frase “Sto per...” come *mantra* corporeo e vocale. Invitare suoni, posture, gesti ripetitivi, movimenti trance-like.

Mantenere l'energia, poi guidare delicatamente verso il rallentamento — tornando al sussurro e poi al silenzio.

5. Integrazione (20 min)

Musica: morbida, contemplativa.

Ogni partecipante trova un posto tranquillo con carta e penne/matite colorate.

Spunto: “Senza riflettere troppo, disegna o scrivi ciò che hai scoperto sulla tua Chiamata all’Avventura. Lascia che l'immagine o le parole fluiscono come ha fatto il tuo movimento: liberamente, senza giudizio.”

Condivisione opzionale in cerchio (una parola, un gesto o mostrare il disegno senza spiegazione).

6. Chiusura (5 min)

Radunarsi in cerchio, respirando insieme.

Breve giro di gratitudine o gesto condiviso per chiudere la sessione.

Note per il facilitatore:

La musica è essenziale: costruirla da eterea/morbida → ritmica/espansiva → contemplativa/silenziosa.

L'attenzione non è spiegare il mito, ma incarnare la Chiamata attraverso voce, movimento e spazio.

Scrivere/disegnare alla fine aiuta ad ancorare l'esperienza senza portarla nel pensiero razionale.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio invita i partecipanti a incarnare il momento in cui emerge un impulso interiore al cambiamento, al rischio o alla trasformazione. Attraverso voce, movimento e l'atto simbolico di attraversare una soglia, essi si connettono alla struttura mitica universale del Viaggio dell'Eroe e diventano consapevoli della propria prontezza ad affrontare l'ignoto. Questa esperienza permette di sentire, nel corpo, la tensione tra sicurezza e crescita, paura e curiosità, esitazione e movimento in avanti.

A livello psicologico, l'esercizio rafforza l'identificazione con il proprio potere interiore e attiva l'immaginazione creativa. Riduce la fissazione sulla paura attraverso l'espressione corporea e vocale, favorisce l'adattabilità e apre spazio alla scelta personale. Interagendo sim-

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

bolicamente con la “soglia”, i partecipanti sviluppano maggiore fiducia in sé stessi, un senso più profondo di significato e la capacità di vedere la propria storia di vita come parte di una narrazione più ampia.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Capacità di affrontare transizioni e cambiamenti di vita con maggiore chiarezza
- Consapevolezza delle motivazioni interiori, delle paure e delle fonti di esitazione
- Resilienza emotiva attraverso la pratica incarnata dell’“attraversamento delle soglie”

Incoraggia:

- Flessibilità narrativa, permettendo di riformulare le sfide della vita come opportunità
- Agenzia personale e responsabilità nel proprio percorso
- Creatività spontanea ed espressione di sé attraverso corpo, voce e immaginazione

Rafforza:

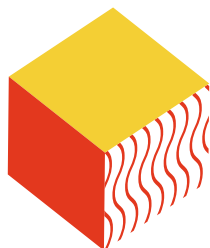
- Connessione con archetipi universali, che danno significato e contesto alle difficoltà personali
- Esplorazione dell’identità integrando parti esitanti e coraggiose del sé
- Capacità di sostenere e canalizzare l’intensità emotiva in modi costruttivi

Supporta:

- Integrazione emotiva collegando esperienza corporea, espressione simbolica e riflessione
- Senso di appartenenza attraverso l’esplorazione mitica condivisa in un contesto di gruppo
- Coraggio e apertura ad abbracciare l’incertezza come parte naturale della crescita

Tempo di riflessione: 15’

4. Dis-identificarsi dalla narrativa



3. Sentirsi radicati attraverso i ritmi

Omphalos - Italy

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Casse, musica preregistrata o percussioni per il ritmo

Fasi

La terra, che è la nostra base, la madre da cui tutto nasce, cresce e muore. Attraverso il movimento e ritmi percussivi ripetitivi, i partecipanti vengono condotti in un viaggio interiore per scoprire la propria identità. Ritmi africani, tribù indigene, percussioni e tamburi favoriscono il risveglio dell'istinto primordiale, la riconnessione con le proprie radici, la terra e le qualità insite nel corpo, nella mente e nello spirito.

1. Prendere consapevolezza della propria forza interiore. Dopo una breve spiegazione dei ritmi percussivi utilizzati e delle culture di origine, invitare i partecipanti a posizionarsi nel cerchio a una distanza sufficiente per muoversi liberamente. Con le mani sulla pancia (fino al punto vitale centrale chiamato Hara), occhi chiusi, farli respirare profondamente e immaginare che dai piedi un'energia forte proveniente dalla terra inizi a fluire nel corpo. Permettere loro di connettersi sempre di più con questa energia e di riconoscere la propria forza interiore mentre scorre lungo la colonna vertebrale e in tutte le cellule del corpo.

2. Esplorare la forza del corpo. Seguendo il ritmo delle percussioni, far battere i piedi a terra per nutrire la forza interiore tramite l'energia della terra. Lasciare che l'energia fluisca poi nelle gambe, muovendo liberamente tutte le articolazioni. Dopo qualche minuto guidarli a percepire questa energia nei fianchi, nelle spalle, nelle braccia e mani, continuando fino al collo e alla testa. Alla fine, tutte le parti del corpo si muovono seguendo il ritmo insistente delle percussioni.

3. Stato alterato e danza libera. La ripetitività del ritmo e i suoni bassi e profondi innescano uno stato alterato in cui i partecipanti si liberano da tutte le tensioni e inibizioni, lasciandosi travolgere dalla frenesia del ritmo con un movimento liberatorio e spontaneo.

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

Bastano 10 minuti per portare i partecipanti in questo stato di "trance", dove la mente si svuota e resta solo il ritmo e il piacere del corpo in movimento libero.

Consigli per il facilitatore: Si consiglia di non superare i 10 minuti per evitare manifestazioni eccentriche o perdita di controllo.

Durante l'esercizio, è importante ricordare continuamente ai partecipanti di respirare, di restare connessi con l'Hara e con le proprie radici dalla base (i piedi).

Liberando tutte le tensioni, possono esprimere la propria forza interiore attraverso la danza, il movimento e i suoni, se sentono di urlare, cantare o accompagnare i ritmi con la voce.

4. Esternare sentimenti e stato mentale. Rallentando il ritmo, si rallenta anche il movimento.

Guidare i partecipanti allo stato iniziale attraverso la respirazione e il canalizzare l'energia terrestre attivata nell'Hara, posando entrambe le mani sotto l'ombelico.

Rimanendo immobili, con occhi chiusi e in silenzio, guidare i partecipanti a integrare l'esperienza, comprendendo come l'elemento terra abbia dato loro la forza necessaria per riconoscersi, per riconoscere la propria identità in relazione al corpo e al senso di stabilità, sicurezza ed equilibrio.

Questa consapevolezza può essere condivisa tramite uno scambio discorsivo tra i partecipanti, seguendo un giro in senso orario nel cerchio, in modo che ciascuno possa esprimersi. Se il gruppo non desidera parlare, fornire un foglio bianco affinché possano scegliere di esternare l'esperienza attraverso un disegno o un testo.

Il facilitatore può guidarli a comprendere come questa esperienza li abbia aiutati a diventare consapevoli della propria identità, come riconoscere e canalizzare la propria forza interiore per raggiungere equilibrio, autocontrollo e consapevolezza corporea.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio utilizza l'elemento terra per favorire il radicamento, la consapevolezza corporea e la riconnessione con le proprie radici personali. Attraverso ritmi percussivi ripetitivi e movimenti guidati, i partecipanti accedono alla forza interiore, esplorano le sensazioni corporee ed entrano in uno stato simile alla trance che permette il rilascio di tensioni e inibizioni.

Concentrandosi sull'Hara e sul flusso di energia dai piedi verso l'alto, gli individui sviluppano consapevolezza incarnata, stabilità e senso di sicurezza. L'attività combina sincronizzazione ritmica, attivazione fisica e integrazione riflessiva per rafforzare l'identità e la connessione al momento presente.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Radicamento e consapevolezza centrata sul corpo
- Connessione con la forza interiore e le risorse istintuali
- Regolazione emotiva e fisiologica tramite sincronizzazione ritmica

Incoraggia:

- Esplorazione dell'identità personale attraverso l'esperienza incarnata
- Rilascio di tensioni, inibizioni ed energie represses
- Stati di flusso e coinvolgimento simile alla trance per liberazione emotiva

Rafforza:

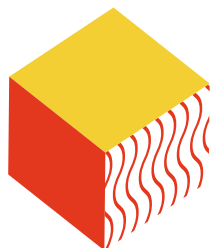
- Consapevolezza dell'Hara e dell'energia radicata nel corpo
- Stabilità, equilibrio e resilienza personale
- Integrazione di corpo, mente ed esperienza emotiva

Supporta:

- Riconoscimento incarnato dell'identità personale
- Sviluppo di autocontrollo e centratura
- Riflessione sulla connessione tra movimento, ritmo e stato emotivo

Tempo di riflessione: 20'

4. Dis-identificarsi dalla narrativa



4. Il rifiuto

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Carta e penne, facoltativo: materiale per disegnare (matite colorate, pennarelli), uno spazio tranquillo e sicuro per condividere e riflettere

Fasi

Pratica riflessiva che aiuta i partecipanti a esplorare la propria resistenza al cambiamento scoprendo le paure, i bisogni e i conflitti interiori dietro l'esitazione. Attraverso dialoghi guidati a coppie, espressione simbolica e condivisione di gruppo opzionale, i partecipanti acquisiscono consapevolezza della tensione tra sicurezza e crescita. Questo esercizio normalizza la paura, incoraggia l'auto-compassione e costruisce empatia e fiducia all'interno del gruppo.

1. Il facilitatore spiega il motivo del "rifiuto della chiamata" dal Viaggio dell'Eroe: come la paura e l'attaccamento alla sicurezza possano causare esitazione di fronte al cambiamento o alla crescita. Sottolineare che la resistenza è naturale e valida.

2. Formare coppie di partecipanti. Fornire spunti per guidare la conversazione. Ogni partner condivide a turno mentre l'altro ascolta attentamente.

Script guidato:

*"Cosa mi trattiene dal uscire dalla mia zona di comfort?",
"Cosa temo di perdere se cambio?"*

"Di cosa ho bisogno per sentirmi abbastanza sicuro da provare qualcosa di nuovo?"

3. Invitare i partecipanti a rappresentare simbolicamente la loro paura, resistenza o bisogni attraverso disegno o scrittura. Incoraggiare espressioni astratte o metaforiche (ad **Esempio:** una gabbia, uno scudo, una chiave).

4. Radunare i partecipanti in cerchio. Invitare i volontari a condividere le loro parole o creazioni simboliche.

Note per il facilitatore: Favorire un'atmosfera di supporto; la condivisione è opzionale. Incoraggiare riser-

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

vatezza e rispetto durante il dialogo a coppie. Ricordare ai partecipanti che tutti i sentimenti sono validi e non ci sono risposte "sbagliate". Offrire supporto a chi può trovare difficile questa esplorazione.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

"Il Rifiuto" invita i partecipanti a esaminare le paure, i bisogni e i conflitti sottostanti che alimentano la resistenza al cambiamento. Riflettendo sull'esitazione personale e partecipando a un dialogo strutturato, i partecipanti acquisiscono chiarezza sulla tensione tra sicurezza e crescita. Questo processo favorisce la consapevolezza di sé, convalida le risposte naturali all'incertezza e offre uno spazio per esplorare le emozioni senza giudizio.

Dal punto di vista psicologico, l'esercizio supporta lo sviluppo di auto-compassione e resilienza. Espressioni simboliche della resistenza attraverso disegno, scrittura o metafore permettono agli individui di esternalizzare i conflitti interni, rendendoli più gestibili e comprensibili. La condivisione in coppia o in gruppo rafforza anche i legami sociali, la fiducia e l'empatia, offrendo ai partecipanti sia una comprensione di sé sia una connessione con altri che vivono esperienze simili.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza delle paure personali, esitazioni e convinzioni limitanti
- Comprensione emotiva delle fonti di resistenza e evitamento
- Chiarezza nelle decisioni distinguendo i bisogni di sicurezza dalle opportunità di crescita

Incoraggia:

- Auto-compassione e accettazione delle risposte emotive naturali
- Riflessione sui valori personali, priorità e prontezza al cambiamento
- Espressione creativa come modalità per esternalizzare e processare tensioni interne

Rafforza:

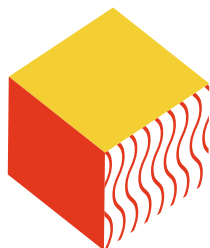
- Empatia verso sé stessi e verso gli altri che affrontano paura e incertezza
- Fiducia e sicurezza psicologica nel gruppo tramite ascolto attivo e vulnerabilità condivisa
- Regolazione emotiva osservando i sentimenti invece di reagire automaticamente

Supporta:

- Connessione alla crescita personale e alla prontezza alla trasformazione
- Negoziazione sana tra sicurezza ed esplorazione nella propria vita
- Integrazione delle intuizioni interne nelle scelte e interazioni quotidiane

Tempo di riflessione: Optional

4. Dis-identificarsi dalla narrativa



5. Un po' più vicino

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 15 max.

Materiali necessari: Quaderni, penne, pastelli, pennarelli, altoparlante musicale, spazio aperto, Questionario B

Fasi

Una pratica in cui i partecipanti rivisitano lo spazio della costellazione con l'ostacolo simbolico rimosso. Guidati dalla saggezza del proprio corpo, esplorano un nuovo rapporto con il proprio scopo di vita — libero dai limiti precedenti. Attraverso movimento, immobilità, affermazioni e riflessione, ancorano una percezione più profonda di chiarezza, prontezza e allineamento. Questo Fasio favorisce il distacco dalle vecchie narrazioni e apre la via a un impegno incarnato verso il proprio scopo personale.

Combinato con gli esercizi "Still frames of the Soul" e "Between Purpose and Obstacle".

1. Il facilitatore invita i partecipanti a tornare nello spazio della costellazione — ma questa volta, l'elemento "Ostacolo" è rimosso dal campo. Lo "Scopo di vita" rimane al suo posto.

Script guida: *"L'ostacolo che un tempo ti stava davanti ora non è più qui. In questo momento, lascialo dissolversi. Sei libero di trovare un nuovo posto nello spazio — uno che rappresenti la tua relazione con il tuo scopo di vita, senza alcuna barriera."*

2. I partecipanti si muovono in silenzio verso la loro nuova posizione, guidati dalla saggezza del corpo e non dalla logica. Il facilitatore chiede di muoversi liberamente, lasciando che i sensi li guidino attraverso il corpo (anima sensuale), senza l'interferenza dell'intelletto (anima intellettuale).

Script guida:

"Cosa cambia nel tuo corpo ora che l'ostacolo non c'è più?"

"Come desideri ora stare in relazione al tuo scopo? Cosa è cambiato?"

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

"Sta emergendo pace, fiducia o chiarezza?"

"Se questa versione di te potesse parlare, cosa direbbe?"

3. Dopo alcuni minuti di immobilità, i partecipanti escono dalla costellazione. Tornano ai posti che occupavano all'inizio, dove trovano un foglio con le domande (Questionario B) lette in precedenza dal facilitatore. Scrivono le loro nuove realizzazioni.

4. Ogni partecipante è poi invitato a camminare lentamente verso il proprio scopo, o a fermarsi accanto ad esso, e ad affermare verbalmente alcune delle seguenti frasi:

"Ora oso avvicinarmi un po' di più a te."

"Ora vedo la via."

"Sono pronto."

"Il cammino si apre man mano che mi muovo."

"Sto diventando ciò che sono venuto a essere."

Se il facilitatore osserva che un partecipante sta incontrando difficoltà, può suggerire una delle seguenti affermazioni:

"So che esisti; ho bisogno di un po' più di tempo per raggiungerti."

"Grazie per la tua pazienza."

"Rispetterò il mio ritmo personale."

5. I partecipanti radicano questa nuova postura posando una mano sul corpo e respirando profondamente. Poi tornano ai loro diari per riflettere.

Questionario B

Cosa è cambiato nel tuo corpo ora che l'ostacolo non c'è più?

Come ti relazioni ora al tuo scopo?

Sta emergendo pace, chiarezza o fiducia?

Cosa vuole dire questa versione di te?

Scegli o scrivi una tua affermazione.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola il superamento delle convinzioni limitanti e la riorganizzazione dell'atteggiamento interiore nei confronti dello scopo della vita. Rimuovendo l'ostacolo simbolico, i partecipanti vengono guidati a riconnettersi con i propri obiettivi e valori personali in modo più libero e concreto. Ciò favorisce una maggiore chiarezza, l'accettazione di sé e la disponibilità al cambiamento.

Attraverso il movimento, la quiete e le affermazioni, i partecipanti sperimentano come il loro corpo risponde quando le barriere vengono dissolte. Questo crea le condizioni per la regolazione emotiva, l'equilibrio interiore e la resilienza psicologica, mentre si consolida un rapporto compassionevole e consapevole con il proprio scopo nella vita.

Benefici Psicologici

Migliora:

- La regolazione emotiva
- La consapevolezza di sé
- La chiarezza interiore e la fiducia

Incoraggia:

- Presenza incarnata e consapevolezza
- Esplorazione creativa di nuove possibilità
- Pazienza e autocompassione

Rafforza:

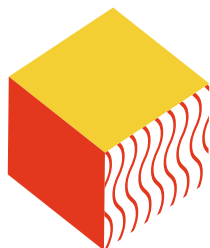
- Connessione con lo scopo personale
- Senso di libertà e agency
- Cambiamenti trasformativi nella mentalità

Supporta:

- Empowerment per compiere i passi successivi
- Integrazione sostenibile del cambiamento
- Rispetto per il proprio ritmo personale di crescita

Tempo di riflessione: 15 min

4. Dis-identificarsi dalla narrativa



6. Creatività coordinata e cooperativa – La tribù

Omphalos - Italy

Durata: 30-40 min.

Numero di partecipanti: 15-20

Materiali necessari: Casse, musica preregistrata o percussioni per il ritmo

Fasi

Acquisire autostima guidando il gruppo a seguire i propri gesti e movimenti. Esprimere liberamente la propria creatività seguendo un tempo e un ritmo coordinato che il resto del gruppo può seguire. Muovere ogni parte del corpo — gambe, piedi, braccia, mani — e creare mini-coreografie a quattro tempi, con tutto il gruppo che si alterna nel guidare gli altri. Questi movimenti saranno accompagnati da musica ritmica.

1. Raccontare ai partecipanti una storia relativa a una tribù o comunità scelta dal gruppo per identificarsi. Spiegare le regole della comunità e come ci si comporta per mantenere l'armonia collettiva attraverso rispetto e comprensione reciproci; (questa parte può essere combinata con attività di narrazione o teatro).

2. Attraverso il movimento, i partecipanti possono sperimentare il senso di appartenenza alla comunità, sviluppando creatività e capacità di relazione, restando in cerchio e alternando ruoli di seguire o guidare il gruppo. Ogni partecipante è invitato a creare un movimento in quattro turni a rotazione, iniziando dai piedi (così che tutto il gruppo possa radicarsi e connettersi alla terra per acquisire forza e stabilità).

3. Dopo aver completato il primo turno con i piedi, passare alle ginocchia, poi alle gambe, al bacino, alle braccia, alle mani, al collo e alla testa, concludendo con un turno finale di movimento dell'intero corpo (si suggerisce di eseguire quattro movimenti per ogni parte del corpo). Se i partecipanti sono numerosi, è possibile fare mezzo giro del cerchio per ciascuna parte del corpo, in modo da non far ripetere solo un movimento a tutto il gruppo.

La musica di accompagnamento deve avere un tempo ben scandito, per facilitare la coordinazione dei movimenti secondo il ritmo e permettere a tutto il gruppo

4. Dis-identificarsi dalla narrativa

di seguirlo senza confusione o frustrazione. Invitare quindi i partecipanti a creare movimenti, passi e gesti semplici e chiari, che tutti possano seguire facilmente.

4. Al termine dell'esercizio di coordinazione creativa, invitare i partecipanti a esprimere le proprie riflessioni sull'esperienza e su come hanno percepito l'interazione con la tribù, e come possono applicare questa consapevolezza nella vita quotidiana, aumentando il senso di appartenenza e la cooperazione in un team, proteggendo al contempo la propria identità. Questo scambio può avvenire attraverso discussione, scrittura personale o pittura.

Script guidato:

"Come ti senti quando guidi il gruppo?"

"Preferisci essere il leader o essere guidato?"

"Riesci a cooperare con il gruppo per raggiungere lo stesso risultato finale?"

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti in movimenti coordinati e cooperativi per esplorare creatività, leadership e connessione sociale. Alternando il ruolo di guida e di seguace attraverso gesti semplici e ritmici, i partecipanti sviluppano autostima, apprendono a comunicare in modo non verbale e sperimentano l'impatto delle proprie azioni sul collettivo. Il contesto strutturato ma creativo favorisce sia autonomia sia collaborazione.

A livello personale, i partecipanti scoprono l'equilibrio tra guidare e lasciarsi guidare, approfondendo la consapevolezza delle dinamiche sociali, dell'empatia e della responsabilità individuale. I cicli ripetuti di movimenti specifici per ciascuna parte del corpo rafforzano concentrazione, ritmo e coordinazione corporea, mentre l'integrazione dell'esperienza nella riflessione consente di collegare le intuizioni acquisite alla vita quotidiana e al lavoro di squadra.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Coordinazione, ritmo e consapevolezza corporea
- Capacità di seguire processi di gruppo strutturati

Incoraggia:

- Espressione creativa di sé attraverso il movimento
- Esplorazione dei ruoli di leadership e followership

Rafforza:

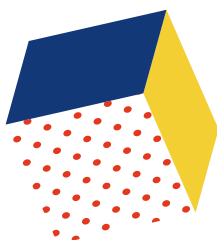
- Cooperazione, empatia e coesione di gruppo
- Senso di responsabilità per le proprie azioni all'interno della comunità

Supporta:

- Fiducia nel guidare e partecipare a compiti collettivi
- Applicazione di strategie cooperative in contesti quotidiani di lavoro di squadra

Tempo di riflessione: 20'

5. Ri-significare la storia personale



1. Il ritorno a casa

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 60-90 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Carta e penne per scrivere, candela (se sicura da usare), chitarra acustica, hang drum, suoni della natura, sassolini, ciotola, foglie, nastri ecc.

Fasi

Un rituale di chiusura pensato per aiutare i partecipanti a integrare la propria crescita personale al termine di un percorso trasformativo. Attraverso la scrittura, il respiro consapevole e la creazione di un *mantra* personale, ciascuno si riconnette con la propria verità interiore e identità profonda. La sessione si conclude con una condivisione collettiva dei *mantra*, favorendo un senso di completamento, empowerment e ritorno “a casa”, dentro di sé.

1. Radicamento e Respiro. Invita i partecipanti a sedersi con i piedi a contatto con il suolo e le mani sull’addome o sul cuore. Guidali a inspirare dal naso – pausa – ed espirare dalla bocca.

Script guidato: *“Respira tutto ciò che hai vissuto. Espira tutto ciò che sei pronto a portare con te.”*

Per accogliere le diverse esperienze attraversate, puoi guidare una meditazione visuale che favorisca la sensazione di radicamento e sicurezza.

Esempio:

Chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi.

Immagina l’oceano agitato in superficie: onde alte, vento, nuvole, schiuma.

Poi “immergiti” mentalmente in profondità: percepisci la quiete, la calma costante delle acque profonde.

Spiega che, come l’oceano, anche i nostri pensieri ed emozioni possono essere tempestosi in superficie, ma nel profondo esiste uno spazio di calma immutabile.

Nota: L’oceano è spesso un’immagine sicura e accogliente, ma per alcune persone può evocare ricordi o traumi legati al mare. In tal caso, sostituisci l’oceano

5. Ri-significare la storia personale

con un paesaggio alternativo di sicurezza (una foresta, una montagna, un campo di luce) o invita ciascuno a scegliere il proprio luogo sicuro.

2. Scrittura Automatica. Distribuisci carta e penne. Spiega il concetto di scrittura automatica: un flusso libero, spontaneo, non censurato, che scorre dal cuore alla mano.

Script guidato:

“Che cosa ho scoperto di me stesso in questo viaggio?”

“A cosa sto tornando dentro di me?”

“Quale verità è pronta a parlare attraverso di me ora?”

“Cosa direi al mio sé passato, o al mio sé futuro?”

3. Creazione del *Mantra* Personale. Chiedi ai partecipanti di rileggere ciò che hanno scritto e di evidenziare una frase, immagine o parola che risuona profondamente. Da lì, invita ciascuno a creare un *mantra* breve (1-2 righe) che esprima ciò che stanno reclamando, scegliendo o diventando.

Esempi:

“Sono il fiume che ritorna al mare.”

“Non sono la mia ferita; sono colui/colei che guarisce.”

“Porto la luce che credevo perduta.”

“Anche nel silenzio, sono già abbastanza.”

“La mia verità è tenera, ed è la mia forza.”

4. Condivisione Rituale dei *Mantra* (Opzionale). Crea uno spazio di condivisione libera.

Cerchio del Passo: ogni partecipante entra al centro, pronuncia il proprio *mantra* ad alta voce, poi torna al posto.

Catena di Sussurri: ognuno sussurra il proprio *mantra* alla persona accanto, lasciando che si diffonda dolcemente nel cerchio. Il gruppo può (opzionalmente) ripetere ogni *mantra* come un coro, per amplificare la vibrazione dell'affermazione.

Importante: Ripetere solo le parole esatte condivise, senza interpretazioni, opinioni o commenti.

5. Riflessione e Ritorno al Sé. Offri un momento di silenzio e raccoglimento. Invita tutti a chiudere gli occhi e posare una mano sul cuore e una sull'addome. Guida una breve meditazione di chiusura.

Script guidato:

“Tu sei qui. Sei tornato. Porti con te la tua verità, la tua voce, la tua essenza. Sei a casa.”

Hai viaggiato attraverso acque, venti e storie. Ora ritorni — non come chi eri, ma come chi hai ritrovato sotto tutto questo. Questo mantra è il tuo seme, la tua bussola, il tuo ancoraggio. È tuo: puoi portarlo, sussurrarlo, cantarlo, offrirlo al mondo.”

Rituali Facoltativi:

Lasciare cadere un sassolino in una ciotola d'acqua come simbolo di rilascio o ritorno.

Accendere una candela per ogni *mantra* (se le condizioni lo permettono).

Donare a ciascun partecipante un piccolo oggetto simbolico (pietra, nastro, foglia) da portare con sé come rappresentazione del proprio *mantra*.

Suggerimenti Musicali:

Momento	Atmosfera	Tipo di Musica
Scrittura Automatica	Riflessiva, morbida	Pianoforte, texture ambientali
Creazione del <i>Mantra</i>	Ispirata, ritmo delicato	Chitarra acustica, hang drum
Cerchio di Condivisione	Sacra, presente	Drone, violoncello lento, silenzio
Chiusura del Rituale	Radicata, luminosa	Suoni naturali, voci armoniche

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio offre ai partecipanti un'opportunità strutturata per integrare le intuizioni, le emozioni e le trasformazioni vissute durante una sessione o una serie di esercizi. Combinando il lavoro di respirazione guidato, la scrittura riflessiva e la creazione di *mantra*, gli individui sono invitati a riconnettersi con il

5. Ri-significare la storia personale

loro senso interiore di sé e riconoscere la crescita che è avvenuta. Questa pratica incoraggia la riflessione consapevole su se stessi e consolida il cambiamento personale nella consapevolezza cosciente, favorendo l'integrazione emotiva e cognitiva.

A un livello psicologico più profondo, l'esercizio nutre la fiducia in se stessi e rafforza il senso interno di agenzia. I partecipanti sperimentano un "ritorno" simbolico a se stessi, coltivando una sensazione di stabilità e radicamento dopo l'esplorazione emotiva. Condividere *mantra* in modo sicuro e strutturato rafforza ulteriormente la coesione sociale, l'empatia e la validazione delle verità personali, supportando sia la crescita individuale che la connessione di gruppo.

Benefici Psicologici

Migliora:

- La consapevolezza di sé e l'integrazione emotiva riflettendo sulle esperienze e distillando verità personali
- La chiarezza di pensiero e la guida interna attraverso la creazione di *mantra* personali
- La connessione mente-corpo tramite il lavoro di respirazione, la visualizzazione e la riflessione incarnata

Incoraggia:

- La resilienza emotiva rivisitando le sfide in uno spazio sicuro e contenuto
- L'espressione di sé e l'autenticità nella condivisione di riflessioni personali e *mantra*
- La presenza consapevole e il radicamento, coltivando un senso di ritorno al sé

Rafforza:

- L'affermazione dell'identità riconoscendo intuizioni, crescita e potere personale
- La chiusura ritualizzata, permettendo ai partecipanti di consolidare simbolicamente ciò che hanno appreso o rilasciato
- La compassione e l'empatia verso se stessi e gli altri attraverso l'osservazione di esperienze condivise

Supporta:

- La comunità e la coesione sociale attraverso la condivisione di *mantra* in rituali di gruppo
- Lo sviluppo personale continuo attraverso riflessione, affermazione e incarnazione delle verità
- L'integrazione dell'apprendimento emotivo e cognitivo nella vita quotidiana

Tempo di riflessione: 10-20 min.

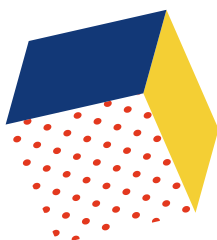
Script guidato:

"Come ci si sente a ritrovare se stessi?"

"Cosa significa per me 'casa' adesso?"

"Cosa porterò con me di questa esperienza nella mia vita quotidiana?"

5. Ri-significare la storia personale



2. Stringere la mano al mostro

Proyecto Nagual - Spain

Durata: 45-60 min.

Numero di partecipanti: 6-24

Materiali necessari: Penna e carta, stampa o poster con le quattro domande di Byron Katie, spazio confortevole e tranquillo, facoltativo: musica di sottofondo rilassante per scrivere

Fasi

Una pratica di autoindagine progettata per aiutare i partecipanti a identificare e mettere in discussione le convinzioni limitanti che causano disagio emotivo. Attraverso la scrittura riflessiva e un processo di indagine cognitiva ispirato a *The Work* di Byron Katie, gli individui esplorano la verità dei propri pensieri, ne scoprono l'impatto emotivo e li riformulano con compassione. Attraverso questo processo, i partecipanti sviluppano resilienza emotiva, maggiore consapevolezza e la capacità di passare dall'autocritica all'autoaccettazione — recuperando un senso di pace interiore e di autonomia personale. La condivisione facoltativa e la fase di integrazione completano e approfondiscono la trasformazione.

1. Accogli i partecipanti e spiega il concetto. Introduci brevemente *The Work* di Byron Katie: un metodo di indagine interiore che non nega il dolore, ma mette in discussione i pensieri che lo mantengono vivo. Distribuisci schede o mostra visibilmente le quattro domande fondamentali.

Script guida: *“Tutti portiamo con noi pensieri che generano stress, dolore o limitazione. Oggi incontreremo uno di questi pensieri, ne metteremo in discussione la verità e, con gentilezza, allenteremo la sua presa — forse arriveremo persino a stringergli la mano.”*

2. Invita i partecipanti a fare alcuni respiri lenti e silenziosi.

Script guida: *“Pensa a una situazione recente che ti ha causato disagio. Quale convinzione o pensiero era presente in quel momento?”*

3. Chiedi di scrivere il pensiero come una frase chiara e semplice.

5. Ri-significare la storia personale

Esempi:

“Non sono abbastanza bravo.”

“A loro non importa di me.”

“Non ce la farò mai.”

“Dovrei fare di più.”

4. Guida i partecipanti lentamente attraverso le quattro domande, lasciando spazio per la scrittura e la riflessione.

1. È vero?

“Fai un respiro. Chiediti con gentilezza: ‘Questo pensiero è davvero vero?’ Non cercare di avere ragione. Ascolta semplicemente.”

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

“Sii onesto: è possibile che tu stia interpretando o presumendo qualcosa? Puoi essere al 100% sicuro che questo pensiero rifletta la realtà?”

3. Come reagisci — cosa succede — quando credi a questo pensiero?

“Nota le reazioni emotive, fisiche e comportamentali. Cosa accade dentro di te? Come tratti gli altri? Come tratti te stesso?”

4. Chi saresti senza questo pensiero?

“Chiudi gli occhi e immaginati nella stessa situazione — ma senza credere a quel pensiero. Come si sente il tuo corpo? Come cambia la tua mente?”

5. Invita i partecipanti a capovolgere il pensiero e a cercare prove reali che sostengano la nuova formulazione.

Tipi di Ribaltamento (Turnaround):

- Verso se stessi: “Non mi prendo cura di me.”
- Verso l'altro: “Loro si prendono cura di me.”
- Verso l'opposto: “Sono abbastanza bravo.”

6. Riunisci i partecipanti in cerchio o in coppie. Invita a condividere brevemente.

Opzionale: Collegamento con il *mantra*: Dopo l'indagine, invita ciascuno a creare un'affermazione o un *mantra* in una sola frase (ad **Esempio**: “Sono già abbastanza.”) per collegarsi all'esercizio “Ritornare a Casa” (Coming Back Home).

Note per il facilitatore: Incoraggia gentilezza e apertura, non positività forzata. *“I mostri che temiamo sono spesso le parti di noi che aspettano di essere comprese. Quando stringiamo loro la mano, si ammorbidiscono — non perché scompaiano, ma perché smettiamo di credere che la loro storia sia l'unica possibile.”*

Approfondimento su *The Work* di Byron Katie: *The Work* è un metodo semplice ma potente di autoindagine, ideato per aiutare le persone a identificare e mettere in discussione i pensieri che generano stress, ansia e sofferenza. Si basa sull'idea che non sono gli eventi in sé a turbarci, ma le nostre convinzioni su di essi.

Al centro del metodo ci sono quattro domande da rivolgersi in relazione a un pensiero o credenza specifica:

È vero?

Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

Come reagisci — cosa succede — quando credi a quel pensiero?

Chi saresti senza quel pensiero?

Queste domande invitano a una riflessione profonda e creano lo spazio per vedere il pensiero da una prospettiva diversa.

Dopo aver esplorato la credenza, la si “ribalta” riscrivendola in forme alternative, ad esempio:

Verso l'opposto:

“Lui non mi rispetta” → “Lui mi rispetta.”

Verso se stessi:

“Lui non mi rispetta” → “Io non mi rispetto.”

Verso l'altro:

“Lui non mi rispetta” → “Io non lo rispetto.”

Si cercano poi esempi concreti di come queste nuove affermazioni possano essere altrettanto vere — o persino più vere — del pensiero originale. *The Work* non riguarda il pensiero positivo né la soppressione delle emozioni, ma un processo meditativo che:

- aumenta la consapevolezza di sé e la chiarezza emotiva;
- aiuta a dissolvere narrazioni rigide o dolorose;
- promuove pace, presenza e senso di responsabilità personale;
- trasforma l'identità da “vittima delle circostanze” a osservatore consapevole e libero.

5. Ri-significare la storia personale

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio offre ai partecipanti un modo sicuro e strutturato per affrontare ed esplorare le convinzioni limitanti che generano dolore emotivo. Guidando gli individui attraverso un processo di indagine, li aiuta a rallentare, riflettere e distinguere i pensieri automatici dalla realtà. In questo processo, molti sperimentano un senso di sollievo, riconoscendo che gran parte delle proprie credenze dolorose non sono verità assolute, ma interpretazioni plasmate dalla paura, dall'abitudine o dall'autocritica.

Da un punto di vista psicologico, la pratica promuove l'autoconsapevolezza e coltiva la resilienza emotiva. Mettendo in discussione i propri "mostri interiori", i partecipanti passano dall'identificazione con le narrazioni distruttive all'osservazione di esse con curiosità e compassione. Questa riformulazione riduce la reattività emotiva, apre spazio a nuove prospettive e rafforza il senso di autodeterminazione. Nel tempo, l'esercizio potenzia la capacità di affrontare il disagio senza evitarlo, trasformando la paura in chiarezza e potere interiore.

Benefici Psicologici

Migliora:

- La chiarezza emotiva, attraverso l'identificazione e la denominazione delle convinzioni limitanti
- La flessibilità cognitiva, grazie al mettere in discussione e riformulare i pensieri rigidi
- La calma interiore e la pace, riducendo il potere dei pensieri intrusivi o dolorosi

Incoraggia:

- L'autoriflessione compassionevole, senza giudizio né positività forzata
- Una maggiore autenticità nell'espressione delle vulnerabilità e dei conflitti interiori
- Un atteggiamento di curiosità, piuttosto che di paura, di fronte alle sfide emotive

Rafforza:

- La resilienza nel gestire pensieri autocritici o basati sulla paura
- Il senso di autodeterminazione, passando da "vittima" a "partecipante attivo" della propria storia
- L'intelligenza emotiva, in particolare nella consapevolezza del legame tra pensieri, emozioni e comportamenti

Supporta:

- La coltivazione di convinzioni e *mantra* più sani e auto-affermanti
- La crescita psicologica a lungo termine attraverso la pratica riflessiva costante
- Lo sviluppo dell'empatia, verso se stessi e verso gli altri, grazie al riconoscimento delle comuni fragilità umane

Tempo di riflessione: 10-15 min.

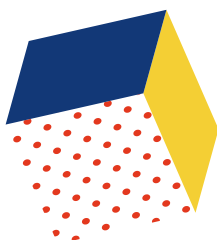
Script guidato:

"Su quale convinzione hai lavorato?"

"Cosa è cambiato per te?"

"Come ti senti ora rispetto a prima di questo processo?"

5. Ri-significare la storia personale



3. Creare la firma della tua anima

Hopeart - Greece

Durata: 45 min.

Numero di partecipanti: 15 max.

Materiali necessari: Carta di riso trasparente spessa 80x40, fogli A4, pastelli, pennarelli, altoparlante musicale, spazio libero sul pavimento

Fasi

Un esercizio di integrazione creativa che invita i partecipanti a incarnare e armonizzare le loro intuizioni attraverso i tre aspetti dell'anima: sensuale, emotivo e intellettuale. Utilizzando colori, forme e simboli, creano un "Ritratto dell'Anima" personale che riflette il loro rinnovato rapporto con lo scopo della vita. Posizionando fisicamente e affermando il loro ritratto, i partecipanti consolidano la loro trasformazione e entrano in un sé più allineato e potenziato.

In combinazione con gli esercizi "Tra scopo e ostacolo" - "Fotogrammi dell'anima" - "Un po' più vicino..."

- 1.** I partecipanti sono invitati a creare un "Ritratto dell'anima", un semplice disegno che utilizza forme, colori, simboli, lettere o temi astratti che armonizzano questi tre aspetti, utilizzando fogli di carta di riso trasparente spessa 80X40. Un semplice disegno che riflette il momento presente dell'anima sensuale, emotiva e intellettuale.
- 2.** Ogni persona colloca il proprio ritratto dell'anima nella stanza dove ritiene sia il posto giusto.
- 3.** Ogni partecipante è invitato a calpestare il proprio ritratto dipinto e a lasciare che questo nuovo sé si integri respirando su di esso e mettendo le mani sul petto per catturare il momento come se scattasse una fotografia del proprio mondo interiore.
- 4.** Il formatore invita ciascun partecipante a osservare mentre calpesta il proprio ritratto dell'anima cosa è cambiato.

5. Ri-significare la storia personale

Testo guida:

“Cosa è cambiato nel tuo corpo e nelle tue sensazioni rispetto a prima?”

“Cosa è cambiato nel tuo stato emotivo?”

“È emersa un'emozione diversa rispetto a prima o è la stessa?”

“Osserva quali pensieri ti vengono in mente, quindi prova a rispondere alle seguenti domande basandoti sui tre aspetti dell'anima”

Affermazione suggerita dal formatore per la conclusione:

“Questo è un posto migliore per me e per il mio scopo nella vita”.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola l'integrazione tra corpo, emozioni e cognizione attraverso l'espressione creativa. Aiuta a prendere coscienza dello scopo della propria vita, facilita l'accettazione emotiva e crea le condizioni per l'armonia interiore e la resilienza psicologica.

Attraverso l'atto ritualizzato di “entrare” nel proprio Ritratto dell'Anima, i partecipanti rafforzano il loro senso di significato, sviluppano un rapporto compassionevole con se stessi e consolidano la loro trasformazione in modo tangibile e concreto.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Consapevolezza di sé
- Equilibrio interiore
- Regolazione emotiva

Incoraggia:

- Espressione creativa di sé
- Consapevolezza del momento presente

Rafforza:

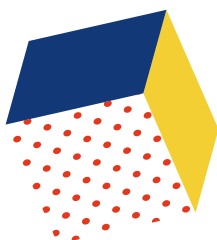
- The sense of personal meaning, purpose and inner coherence

Supporta:

- Costruire un rapporto compassionevole con se stessi
- Migliorare l'empowerment e l'autonomia

Tempo di riflessione: 20 min

5. Ri-significare la storia personale



4. Celebra la tua gioia interiore

Omphalos - Italy

Durata: 20 min.

Numero di partecipanti: 20

Materiali necessari: Altoparlanti, computer portatile

Fasi

Una volta che i partecipanti hanno trasformato le proprie emozioni tossiche e si sono liberati da ciò che li appesantiva, il facilitatore li invita a esprimere lo stato di gioia e l'affermazione della propria identità attraverso movimenti liberi e spontanei. Si può utilizzare una musica festosa, suggerita dalla maggior parte dei partecipanti o scelta dal facilitatore in base alle preferenze del gruppo.

1. Per enfatizzare questo momento festoso e gioioso, invitate i partecipanti a danzare e cantare liberamente con musiche di diverse culture. Lasciate che si godano questo momento fino a raggiungere una gioia collettiva, che favorisce l'interazione spontanea e naturale tra i membri del gruppo.

2. Alla fine delle danze, invitate i partecipanti a fermarsi in un punto della stanza per ritornare a concentrarsi su se stessi. Con gli occhi chiusi, invitateli a respirare profondamente e a riflettere sui benefici derivanti dalla possibilità di essere se stessi, disidentificandosi dalla propria storia personale e dalle proprie inibizioni, permettendo alla propria gioia interiore di guidarli e di affermarsi pienamente in autenticità.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti in movimenti spontanei e musica per celebrare la gioia, l'auto-espressione e l'autenticità personale. Danzando liberamente, i partecipanti possono liberare tensioni, disidentificarsi da convinzioni limitanti e sperimentare una maggiore sensazione di liberazione emotiva. L'attività promuove sia la gioia individuale sia quella

5. Ri-significare la storia personale

collettiva, rafforzando i legami sociali e favorendo uno spazio sicuro per un'esplorazione giocosa.

Attraverso questa incarnazione gioiosa, i partecipanti consolidano i cambiamenti emotivi ed energetici raggiunti negli esercizi precedenti. La riflessione finale permette loro di integrare l'esperienza, migliorando l'auto-affermazione, la presenza e la consapevolezza delle proprie risorse interiori.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Benessere emotivo e soddisfazione interiore
- Coordinazione fisica, ritmo e consapevolezza corporea

Incoraggia:

- Auto-espressione spontanea e autenticità
- Rilascio delle emozioni represses e dei blocchi emotivi

Rafforza:

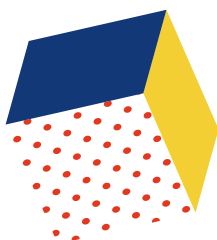
- Coesione di gruppo, gioia condivisa e connessione sociale
- Senso di auto-affermazione e identità personale

Supporta:

- Mindfulness e consapevolezza dello stato emotivo
- Fiducia nell'abbracciare la propria unicità e gioia interiore

Tempo di riflessione: 20'

5. Ri-significare la storia personale



5. Siamo qui

Hopeart - Greece

Durata: 30 min.

Numero di partecipanti: 8-20

Materiali necessari: Un djembe, un cajón o qualsiasi altro strumento a percussione risonante. Uno spazio aperto dove i partecipanti possano muoversi liberamente e in sicurezza

Fasi

Un esercizio di gruppo che ancorà le verità emotive personali in un ambiente collettivo e di supporto. I partecipanti esprimono ad alta voce le emozioni centrali e simbolicamente “cadono”, per poi essere delicatamente presi e confermati dal gruppo. Questo processo favorisce un senso di identità oltre le difficoltà emotive, costruendo fiducia, empatia e connessione comunitaria attraverso il supporto corporeo e la testimonianza condivisa. Questo esercizio riafferma l'identità di ciascuno al di là della ferita centrale o del sentimento dominante, attraverso il potere curativo del gruppo.

Combinato con gli esercizi “Il singolo diventa il Tutto” e “Immergiamoci”

1. Dopo aver completato “Il singolo diventa il Tutto”, guidare i partecipanti a iniziare a muoversi delicatamente di nuovo nella stanza. Il facilitatore o il musicista suona un ritmo costante sul tamburo per mantenerli in movimento. Incoraggiare la camminata consapevole, percependo gli altri, lo spazio e il proprio corpo. Il ritmo può essere sovrapposto alla musica d'atmosfera in riproduzione.

2. Mentre il ritmo continua, un partecipante (naturalmente o su invito) interrompe il ritmo, blocca il gruppo, alza la mano e proclama la sua emozione centrale (da Let's Dive In) o una frase che riflette il suo stato emotivo attuale, con voce potente. Esempi:

“PAUUURAAA!”

“TRIIISTEZZA!”

“COLPA!”

“SONO BLOCCATO/A!”

“MI STO ANNEGANDO!”

“FELICITÀ”

“GIOIA”

“HO BISOGNO DI RESPIRARE”

5. Ri-significare la storia personale

Inizia a cadere lentamente (collasso simbolico). Gli altri si precipitano a prenderlo, aiutandolo delicatamente a rimanere in piedi.

Importante: Il corpo deve rimanere fermo e saldo mentre cade. Come un manico di scopa.

3. Una volta che la persona è in piedi, il gruppo forma un cerchio stretto attorno a lui/lei. (*Vedi versione alternativa sotto*)

Poi dicono collettivamente (in ritmo o canto):

Varianti di affermazione:

“Non sei solo/a FELICITÀ.”

“Sei PIÙ di una semplice PAURA.”

“TI VEDIAMO oltre la tua TRISTEZZA.”

“Non sei SOLO/A nella tua MALINCONIA.”

“Vediamo la tua PAURA e va bene per noi.”

Il facilitatore offre l'affermazione per ciascuna persona del cerchio. Il facilitatore si posiziona dietro ogni persona dando l'affermazione al partecipante e chiedendogli di ripeterla per la persona al centro del cerchio. Oppure il facilitatore può chiedere a un partecipante del cerchio di ripetere l'affermazione per chi è al centro.

4. Quando l'affermazione è completa: Boom! Il cerchio si rompe simultaneamente e tutti ricominciano a muoversi. Il ritmo riprende.

5. Ogni volta che qualcun altro alza la mano, il ciclo si ripete. Continuare finché la maggior parte o tutti i partecipanti hanno avuto il loro momento, o fino a esaurimento del tempo.

6. Radunare i partecipanti in cerchio. Offrire un breve esercizio di respirazione o radicamento

Script guidato: *“Chiudiamo gli occhi, facciamo un respiro profondo... e riportiamo l'attenzione al corpo. Lasciamo che tutto si assesti. Riesci a percepire la presenza di questo gruppo intorno a te?”*

Note per il facilitatore: Enfatizzare sicurezza e consenso: se qualcuno non vuole cadere o essere preso, può semplicemente alzare la mano e essere “testimoniato” sul posto. Se il tempo è breve, invitare alcuni partecipanti a condividere in gruppo alla fine invece di procedere uno per uno.

Versione elevata:

Quando l'originatore è nel cerchio, gli altri iniziano a farlo girare dentro e intorno al cerchio e il facilitatore pronuncia le affermazioni per lui/lei. L'originatore dovrebbe mantenere una base stabile, piedi saldi e corpo fermo per non rompere la vita durante il movimento centrifugo e, se possibile, occhi chiusi.

Versione alternativa:

Al passo 3, quando il cerchio è pronto, la persona al centro inizia a trasmettere il suo suono del “ora”. Poi gli altri partecipanti del cerchio iniziano a trasmettere il loro suono. Può essere qualcosa che si leghi armonicamente come creare un accordo, può essere un pattern di chiamata-risposta, può essere un'aggiunta nuova che “costruisce” il paesaggio sonoro (fischio, nota, imitazione di suono della natura, colpo di tosse ecc.). Si crea un *mantra* del team che può essere registrato e consegnato ai partecipanti. Si continua con gli altri step. Se il tempo non lo permette, si possono creare solo due o tre *mantra*.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

L'esercizio stimola l'espressione e il riconoscimento delle emozioni centrali all'interno di uno spazio collettivo e sicuro. Pronunciando verità personali e ricevendo supporto fisico dal gruppo, i partecipanti sperimentano la conferma che sono più dei loro stati emotivi dominanti. Questo processo rafforza l'identità oltre la lotta, promuove la fiducia e favorisce un profondo senso di appartenenza.

Attraverso l'interazione incarnata, le affermazioni e la testimonianza condivisa, i partecipanti coltivano empatia, co-regolazione e resilienza. La risposta collettiva del gruppo crea condizioni favorevoli al rilascio emotivo, al radicamento e allo sviluppo di un'identità comunitaria di supporto.

5. Ri-significare la storia personale

Benefici Psicologici

Migliora:

- Espressione emotiva e consapevolezza di sé
- Fiducia nelle relazioni interpersonali
- Capacità di regolare le emozioni attraverso il supporto del gruppo

Incoraggia:

- Empatia e reattività all'interno del gruppo
- Fiducia fisica e cura reciproca
- Identità condivisa e connessione comunitaria

Rafforza:

- Convalida del sé al di là delle difficoltà emotive
- Capacità di catarsi e rilascio emotivo
- Resilienza attraverso pratiche corporee di gruppo

Supporta:

- Senso di sicurezza e appartenenza
- Sviluppo di un'identità di gruppo compassionevole
- Integrazione emotiva continua all'interno della comunità

Tempo di riflessione: 10 min.

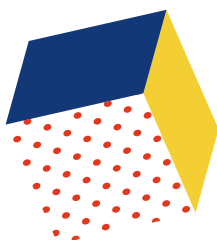
Script guidato:

"Come ti sei sentito quando sei caduto e sei stato preso?"

"Cosa hai provato quando hai sentito quelle parole?"

"Cosa ti rimane di questo momento?"

5. Ri-significare la storia personale



6. Muoviti come un'onda

Omphalos - Italy

Durata: 40 min.

Numero di partecipanti: 15

Materiali necessari: Duff, riq, mazhar, cimbali a dita o musica preregistrata, altoparlanti

Fasi

Riformulare e trovare nuovi significati, favorendo resilienza e speranza.

1. Invitare i partecipanti a creare sequenze di movimento che simboleggino la trasformazione — acqua che passa da turbolenta a calma, da costretta a libera (in modo che il loro stato emotivo interno possa cambiare facilmente). Lasciarli sperimentare questa trasformazione continua attraverso il corpo, seguendo il movimento ondulatorio che si espande in tutte le cellule e si adatta alla forma secondo lo stato emotivo.

Script guidato:

“Immagina di essere l'oceano... lasciati guidare dalle onde — muoviti.”

“Se vuoi esternare il tuo stato emotivo, come dovrebbero essere le onde del mare? Calme? Turbolente? Tempestose? Esprimilo attraverso il tuo movimento... Che tipo di onda sei?”

Ispirandosi alla musica mediorientale, il facilitatore dovrebbe usare una varietà di tonalità, dai bassi profondi ai suoni acuti, accompagnate da duff, riq, mazhar e piattini, creando il supporto ritmico ideale per stimolare un movimento ondulatorio e sensuale del corpo.

2. Come nelle danze orientali, far sperimentare il movimento ondulatorio del ventre e dell'intero corpo, promuovendo una circolazione fluida dell'energia vitale che, partendo dal plesso solare, si diffonde come correnti d'acqua in tutte le cellule del corpo. Questo favorisce uno stato di rilassamento fisico e mentale e permette di esprimersi liberamente.

3. Se il gruppo si sente sicuro, lasciarli interagire tra loro per trasformare la propria storia interiore in una celebrazione collettiva gioiosa, immaginandosi come una fonte d'acqua adattabile e fluida — abbracciando

5. Ri-significare la storia personale

il cambiamento continuo con armonia. Guidare i loro movimenti con la musica mediorientale per mantenere ritmo e fluidità.

4. Concludere invitando a fermarsi lentamente, concentrandosi sulla respirazione e restando in silenzio per alcuni istanti, percependo le sensazioni generate dall'esercizio. I partecipanti condividono le proprie sensazioni verbalmente, oppure attraverso un disegno o una scrittura. Il facilitatore può quindi condividere alcune riflessioni sull'impatto delle qualità dell'acqua su ciascuno, utilizzando parole di affermazione, rinforzando narrazioni positive e auto-compassione.

Benefici Psicologici

Valutazione Psicologica dell'Esercizio

Questo esercizio coinvolge i partecipanti in movimenti fluidi e ondulatori per esplorare l'espressione emotiva, l'adattabilità e la resilienza. Attraverso l'incarnazione delle qualità dell'acqua — calma, turbolenta e fluida — i partecipanti possono esternare in sicurezza le emozioni, riformulare le esperienze interiori e sperimentare nuovi modi di muoversi e sentire. L'uso della musica mediorientale e della percussione ritmica favorisce un flusso sensuale e ondulatorio che integra mente, corpo ed emozione.

Attraverso questo processo, i partecipanti acquisiscono consapevolezza del proprio stato fisico ed emotivo e coltivano la capacità di affrontare il cambiamento con flessibilità e armonia. La componente di interazione di gruppo aumenta la connessione, l'empatia e la gioia condivisa, mentre la riflessione finale supporta l'introspezione e l'auto-compassione.

Benefici Psicologici

Migliora:

- Flessibilità fisica, coordinazione e consapevolezza corporea
- Integrazione mente-corpo e rilassamento

Incoraggia:

- Espressione emotiva e liberazione
- Adattabilità e resilienza nell'affrontare le sfide

Rafforza:

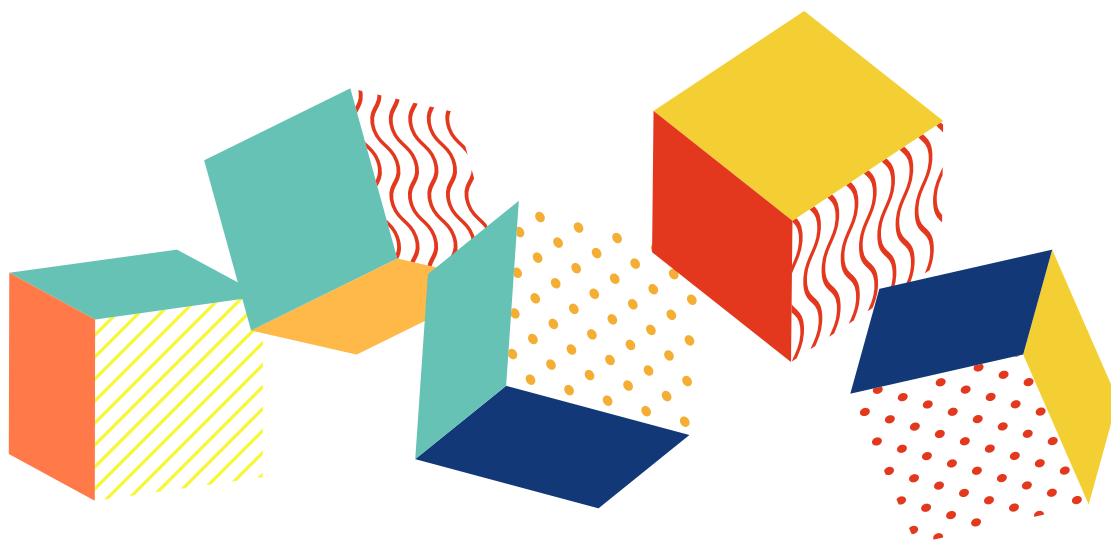
- Coesione del gruppo, connessione sociale e senso di inclusione
- Consapevolezza e presenza nel momento

Supporta:

- Auto-compassione e riformulazione positiva delle esperienze
- Consapevolezza degli stati emotivi personali e trasformazione interiore

Tempo di riflessione: 20'

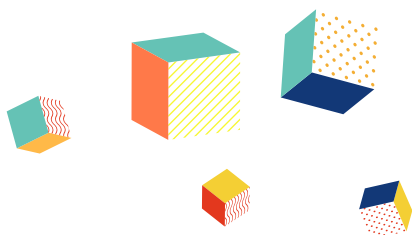
Selezione di attività basata su
Identità – Appartenenza – Scopo di vita



Selezione di attività basata su Identità – Appartenenza – Scopo di vita

Identità

La storia di oggi
Incarnare il personaggio interiore
Le storie che ci plasmano
Trova la tua metà sonora
Il suono del mio elemento
Il saluto sonoro
Come suoni?
Mostrami il tuo elemento
Fotogrammi dell'anima
Fammi sentire la tua voce
Creare la firma della tua anima
Autoaffermazione: chi sono - elemento fuoco
Entra in contatto con il tuo fuoco interiore
Come una goccia d'acqua: flessibile e adattabile
Sentirsi radicati attraverso i ritmi



Appartenenza

Tra casa e altrove
Il ritorno a casa
Il cerchio vibrante
Il cerchio dei sensi
Il suono del mio elemento
Arrivare
La danza degli elementi
Il singolo diventa il Tutto
La pioggia della speranza
Siamo qui
Accordi di gruppo
Celebra la tua gioia interiore
Creatività coordinata e cooperativa - la tribù
La voce e il corpo come mezzi di espressione
Rilassamento attraverso il DO-IN
Entra in contatto con l'elemento acqua
Il dialogo allo specchio
Muoviti come un'onda

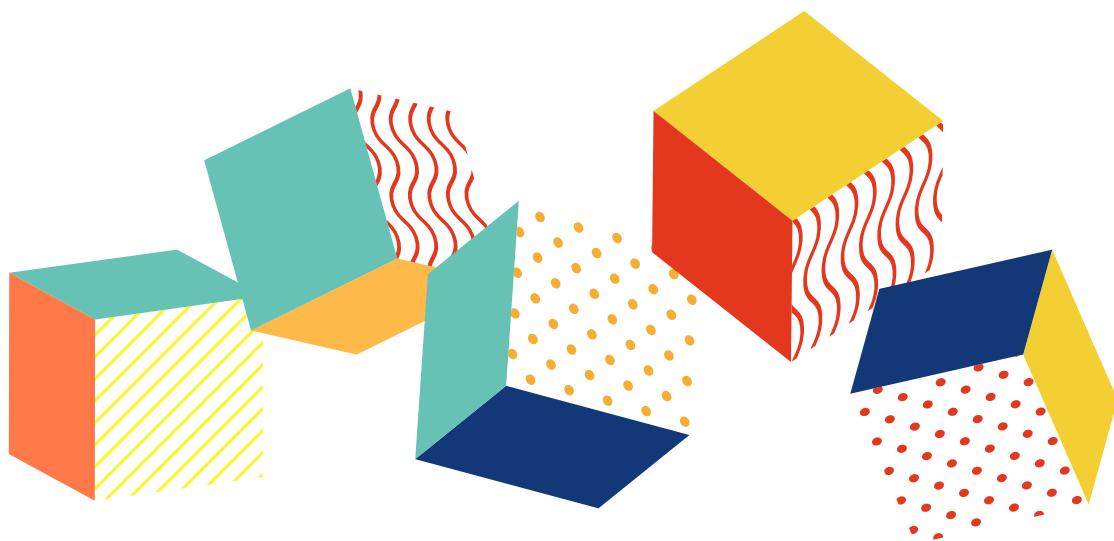
Scopo di vita

La linea della vita
Il richiamo dell'avventura
Il rifiuto
Immergiamoci
Tra scopo e ostacolo
Un po' più vicino
Incarnare l'energia della terra

Combinazione di attività in forma di laboratori

Laboratorio combinato n. 1

(versione weekend)



Combinazione di attività in forma di laboratori

Laboratorio No1

Laboratorio combinato n. 1

(versione weekend)

Numero di partecipanti: idealmente da 6 a 24

Primo giorno

Lavorare sull'identità

Il cerchio sufi

Incarnare il personaggio interiore

Rilassamento attraverso il DO-IN

Incarnare l'energia della terra

Trova la tua metà sonora

Come suoni?

Secondo giorno mattina

La chiamata della vita

Il cerchio dei sensi

La linea della vita

Immergiamoci

Ti ascolto

Sentirsi radicati attraverso i ritmi

La chiamata della vita

Integrazione (15 minuti)

Meditazione del cielo (10 minuti): radicamento e chiusura dolce attraverso la meditazione del cielo.

Trova una posizione comoda, seduto o sdraiato. Chiudi delicatamente gli occhi. Inspira lentamente... ed espira completamente.

1. Centratura

Nota il ritmo del tuo respiro.

Senti il tuo corpo che riposa a terra, sostenuto.

Con ogni espirazione, lascia andare la tensione.

Con ogni inspirazione, accogli calma e chiarezza..

2. Visualizzazione

Immagina di guardare verso un cielo ampio e aperto.

Vasto. Infinito. Tranquillo.

Potrebbero esserci alcune nuvole che si muovono lentamente.

Il cielo è sempre lì — spazioso, stabile, immutabile dietro il movimento.

3. La mente come il cielo

I pensieri sono come nuvole — vanno e vengono.

Ma la tua consapevolezza, come il cielo, rimane aperta e vasta.

Nessun pensiero può disturbare lo spazio del cielo.

Tu sei quello spazio — espanso, aperto, calmo.

4. Riposo nell'apertura

Permettiti di riposare in questa spaziosità.

I pensieri possono apparire — salutali e lasciali andare.

Ritorna dolcemente al respiro... e al cielo aperto dentro di te.

5. Ritorno

Riporta la consapevolezza al corpo.

Senti l'aria sulla pelle, il peso del corpo.

Fai un respiro profondo e poi espira lentamente.

Quando sei pronto, apri gli occhi —

portando con te la calma e la chiarezza del cielo.

Secondo giorno pomeriggio

Resilienza

Autoaffermazione: chi sono – elemento fuoco

Entra in contatto con il tuo fuoco interiore

Celebra la tua gioia interiore

Fammi sentire la tua voce

Il singolo diventa il Tutto

Siamo qui

Stringere la mano al mostro

Meditazione di chiusura (10 minuti)

Meditazione della candela: fuoco di presenza, visione e calore

Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri lenti e profondi.

Combinazione di attività in forma di laboratori

Laboratorio No1

Immagina una candela che brucia dolcemente davanti a te.

Concentrati sulla fiamma... stabile, calma.

Presenza

Nota come la fiamma arde da sé. Semplicemente esiste.

Lascia che questo ti ricordi la tua stessa presenza.

Non devi fare nulla — solo essere, come la fiamma.

Visione

Osserva come la candela illumina lo spazio intorno a sé.

Rivela le cose così come sono.

Lascia che la tua fiamma interiore porti chiarezza e comprensione a ciò che senti o vedi nella tua vita in questo momento..

Calore

Senti il calore gentile della fiamma.

È il calore della cura, dell'amore.

Lascia che sciolga la tensione o la paura.

Lascia che ti ricordi la tua capacità di amare ed essere gentile — con te stesso e con gli altri.

Riposati in questo spazio silenzioso, lasciando che l'immagine della candela rimanga con te —

stabile, illuminante e calda.

Quando sei pronto, inspira profondamente e apri lentamente gli occhi..

Terzo giorno Appartenenza

Creatività coordinata e cooperativa – La tribù

Il ritorno a casa

Cerimonia di chiusura (60 minuti)

Per collegare l'attività "Ritornare a casa" con l'idea di "trovare la calma che siamo nel profondo, nonostante la tempesta in superficie", puoi includere i seguenti elementi nel design e nella facilitazione:

1. Introduzione metaforica

Prima della scrittura libera, guida i partecipanti in una breve visualizzazione:

- Chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi.
- Immagina l'oceano agitato in superficie: alte onde, vento, nuvole e schiuma.
- Poi, mentalmente, tuffati nelle profondità: senti le acque tranquille, stabili, costanti.
- Spiega che, come l'oceano, i nostri pensieri ed emozioni possono essere tempestosi in superficie, ma dentro di noi c'è uno spazio di calma immutabile.

2. Domande guida per la scrittura libera

Dopo la visualizzazione, invita i partecipanti a lasciare emergere immagini, parole o sensazioni. Per ispirare il *mantra*, proponi domande come:

"Quale parola o frase descrive la pace profonda che hai trovato nelle profondità?"

"Se la tua calma interiore fosse un elemento naturale (pietra, lago, luce...), quale sarebbe e perché?"

"Che suono ha il silenzio al tuo centro?"

3. Creazione del *mantra*: intrecciare tempesta e calma

Invitali a creare una breve frase che contenga entrambi i poli:

- Riconoscere la "tempesta" esterna ("anche se le onde si infrangono contro di me...")
- Afferrare la "quiete" interiore ("...il mio centro rimane sereno")

Esempi di *mantra*:

"Sono l'oceano calmo sotto la tempesta."

"Le nuvole passano; la mia essenza è silenzio."

"Nel rumore, trovo la mia pace."

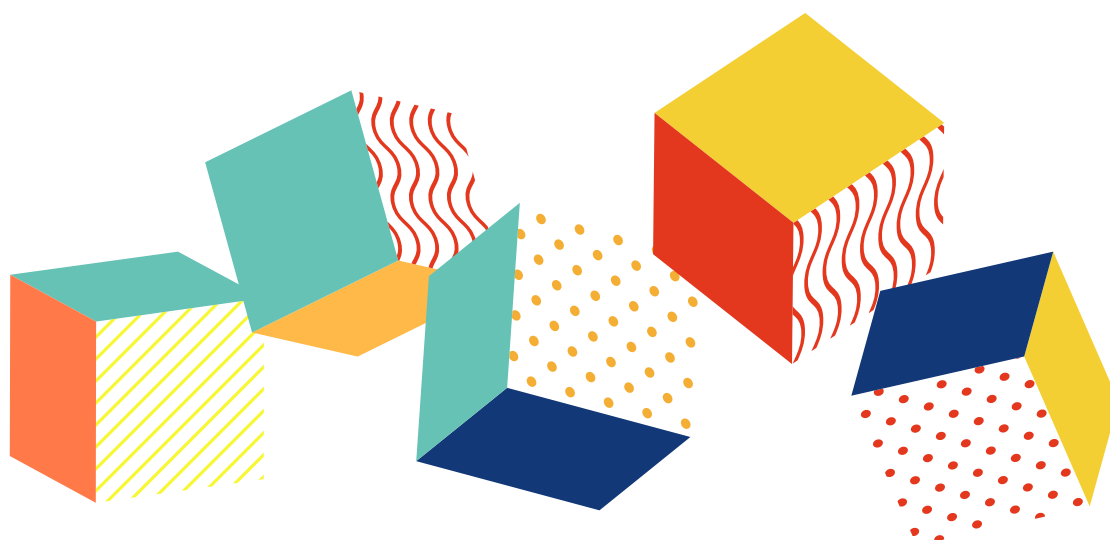
Dopo aver scritto il *mantra*, proponi un piccolo gesto per "ancorarlo" nel corpo:

- Toccare delicatamente il cuore.
- Poggiare le mani sull'addome, inspirare ed espirare mentre si ripete la frase.
- Se svolto in gruppo, ogni persona può sussurrare il proprio *mantra* mentre colloca una candela o una pietra in un cerchio — simbolo di quella calma profonda.

Combination of activities in form of workshops

Laboratorio combinato n. 2

(versione giornata intera)



Combinazione di attività in forma di laboratori

Laboratorio No2

Laboratorio combinato n. 2

(versione giornata intera)

Numero di partecipanti: idealmente da 12 a 24

Prima sessione (2 ore)

Creare uno spazio sicuro

La storia di oggi

Arrivare

Accordi di gruppo

Pausa

Seconda sessione (3 ore)

Lavorare su identità e scopo di vita

Tra scopo e ostacolo

Un po' più vicino

Creare la firma della propria anima

Pausa

Tempo di riflessione (1 ora)

Cerchio di chiusura (30 minuti)

- Crea un cerchio
- I partecipanti sono invitati a tenersi per mano.
- Il formatore li guida dolcemente a chiudere gli occhi, portare l'attenzione al respiro e poi ai palmi, percependo la corrente dell'anima collettiva di questo gruppo.
- Dopo un po', i partecipanti sono invitati ad aprire gli occhi e connettersi, attraverso lo sguardo, con tutte le persone del cerchio.
- Poi il formatore invita ciascuno a guardare la persona alla propria destra e dire: "Ti vedo." La persona a destra risponde: "Ti permetto di vedermi." Il gesto prosegue in senso orario.

Appendice



Questionario iniziale

Nome (facoltativo):

Età: Data:

1. Cosa ti ha spinto a partecipare a questo laboratorio?

(Esempio: voglio provare qualcosa di nuovo, mi piace la musica/il disegno, sono curioso/a, ecc.)

2. Con quali modi di esprimerti ti senti più in connessione?

(Seleziona quelli che senti più vicini a te)

- Raccontare storie o scrivere
- Recitare o fare giochi di ruolo
- Musica o suono
- Disegnare o dipingere
- Danza o movimento
- Ci sto ancora riflettendo

3. Se la tua vita fosse un film, una canzone o un dipinto — che sensazione avrebbe in questo momento?

(Scrivi alcune parole o immagini)

4. Cosa ti aiuta a sentirti te stesso/a?

(Luoghi, persone, attività, musica, abiti — qualsiasi cosa)

5. Cosa ti fa sentire, a volte, come se non appartenessi?

(Puoi scrivere quanto vuoi, anche solo poche parole)

6. Ti capita di sentire che parti di te siano nascoste o silenziate?

- Sì
- A volte
- No

Se sì — cosa senti difficile da esprimere?

7. Qual è una parte della tua storia che ti piacerebbe esplorare o raccontare attraverso l'arte?

(Può essere un ricordo, un sogno, una domanda o un'emozione)

8. Cosa significa per te "scopo" o "missione", se significa qualcosa?

(Puoi lasciare vuoto se non ne sei sicuro/a)

9. Vorresti che la tua arte dicesse qualcosa, cambiasse qualcosa o fosse semplicemente tua?

10. C'è qualcosa che vorresti farci sapere prima di iniziare?

Questionario finale

Nome (facoltativo):

Data:

1. Cosa porti con te da questo laboratorio?

(Emozioni, pensieri, idee, strumenti... qualsiasi cosa che resta con te)

2. Con quale forma di espressione ti sei sentito/a più in connessione durante il laboratorio?

(Seleziona una o più opzioni)

- Raccontare o scrivere storie
- Teatro o giochi di ruolo
- Musica o suono
- Danza o movimento
- Pittura o disegno
- Qualcosa di nuovo che ho scoperto qui

3. Questo laboratorio ti ha aiutato a comprenderti meglio?

- Sì, decisamente
- Un po'
- Non molto
- Non so

Se sì, cosa hai imparato su di te?

4. Ti sei sentito/a al sicuro, accettato/a e incluso/a durante questa esperienza?

- Sì
- Per lo più
- Non sempre
- No

Vuoi condividere qualcosa su questo?

5. Ti senti più sicuro/a nell'esprimerti dopo questo laboratorio?

- Sì
- Un po'
- Non molto
- No

6. Quale parte della tua identità o della tua storia hai espresso qui e ti è sembrata significativa?

(Puoi scrivere di un'emozione, un ricordo, un ruolo, un dipinto, un movimento, ecc.)

7. C'è qualcosa che ti ha sorpreso durante questo laboratorio?

- Su te stesso/a
- Sugli altri
- Sull'arte
- Non particolarmente

Se sì, cosa ti ha sorpreso?

8. Ti senti più connesso/a a:

- Te stesso/a
- Gli altri del gruppo
- La tua creatività
- Il tuo senso di scopo
- Non lo so ancora

9. Come descriveresti la tua esperienza in una parola o in una frase?

10. C'è qualcos'altro che vorresti condividere con noi alla chiusura?

(Feedback, emozioni, speranze, qualsiasi cosa)

Questionario A

1. Quanto eri vicino o lontano dal tuo scopo? Lo stavi affrontando o gli voltavi le spalle?

.....
.....

2. Quale emozione è emersa quando lo hai guardato? Cosa ti ha detto il tuo corpo?

.....
.....

3. Qual è l'ostacolo nella tua storia personale? Che voce / forma / volto o convinzione porta con sé? *(Se è una forma o un volto, fai un rapido disegno di questo)*

.....
.....

4. Se il tuo scopo di vita potesse parlarti, cosa ti direbbe?

.....
.....

Realizzazioni

5. Secondo la narrazione che racconto a me stesso/a, "non mi muovo verso il mio scopo di vita perché..."

.....

6. L'ostacolo che ho sentito oggi porta la voce di... / ha il volto di... / ha la forma di...

.....

7. Ciò che ho realizzato su me stesso/a è...

.....

8. A truth I now see is...

.....

Questionario B

1. Quali cambiamenti percepisci nel tuo corpo ora che l'ostacolo non c'è più?

.....
.....

2. Come desideri posizionarti ora in relazione al tuo scopo? / Cosa è cambiato?

.....
.....

3. Stanno emergendo pace, fiducia o chiarezza?

.....
.....

4. Se questa versione di te potesse parlare, cosa direbbe?

.....
.....

5. Sottolinea l'affermazione che senti più adatta a te in questo momento:

- "Adesso oso avvicinarmi un po' di più a te."
- "Adesso riesco a vedere la via."
- "Sono pronto/a."
- "Il cammino si apre mentre mi muovo."
- "Sto diventando chi sono venuto/a per essere."

Se nessuna ti risuona, crea la tua affermazione scegliendo le tue parole:

.....
.....
.....
.....

Terminologia utilizzata in questo manuale

Forza Chi o Ki è l'energia vitale o forza spirituale che si crede scorra dentro e intorno a una persona, guidandone il destino e alimentandone le azioni. Rappresenta il potere personale, l'energia e la connessione con il divino in alcune tradizioni africane e orientali.

Hara è un concetto giapponese che si riferisce alla zona dell'addome inferiore, considerata il centro dell'equilibrio fisico e spirituale di una persona. È visto come la sede dell'energia vitale (ki) e della forza interiore, ed è importante in pratiche come le arti marziali, la meditazione e la medicina tradizionale. Mantenere un hara forte e centrato aiuta a sviluppare concentrazione, stabilità e calma.

Chakra sono centri energetici del corpo secondo le tradizioni induista e buddhista. Esistono sette chakra principali allineati lungo la colonna vertebrale, ciascuno collegato a diverse funzioni fisiche, emotive e spirituali. Essi regolano il flusso dell'energia vitale (prana) e influenzano il benessere complessivo.

DO-IN è una pratica tradizionale giapponese di automassaggio e stretching concepita per stimolare il flusso dell'energia (ki) nel corpo, migliorare la circolazione e favorire rilassamento e salute. Comprende movimenti delicati, pressioni e tecniche di respirazione volte a bilanciare l'energia corporea e alleviare la tensione.

The Work di Byron Katie è un metodo semplice e potente di autoindagine che aiuta a identificare e mettere in discussione i pensieri stressanti. Si basa su quattro domande fondamentali concepite per sfidare le credenze negative e promuovere chiarezza, pace e libertà dalla sofferenza. Il processo incoraggia a vedere le situazioni da una prospettiva nuova, più serena.

La Chiamata all'Avventura (*Call to adventure*, Joseph Campbell – *Il viaggio dell'eroe*) è il momento in cui l'eroe è invitato o costretto a lasciare il proprio mondo ordinario per intraprendere la sua missione. Segna l'inizio del viaggio e presenta una sfida, un problema o un'opportunità che spingono l'eroe a entrare nell'ignoto e a crescere.

I miti

Mesopotamia (Medio Oriente, Asia) – L’Epoepa di Gilgamesh

L’Epoepa di Gilgamesh è un antico mito mesopotamico e una delle più antiche opere letterarie conosciute. Racconta la storia di Gilgamesh, il potente re di Uruk, in parte divino e in parte umano. Dopo la morte del suo amico Enkidu, Gilgamesh intraprende un viaggio alla ricerca dell’immortalità. Lungo il cammino affronta dèi, mostri e profonde domande esistenziali. Alla fine comprende che la morte è inevitabile e che il senso dell’esistenza umana risiede nel vivere e nel lasciare un’eredità, non nell’eterna vita.

Grecia (Europa) – Deucalione e Pirra

Il mito di Deucalione e Pirra è una storia greca del diluvio, simile a quella di Noè. Quando Zeus decide di distruggere la razza umana corrotta con un grande diluvio, Deucalione (figlio di Prometeo) e sua moglie Pirra sono gli unici sopravvissuti, salvandosi grazie a un’arca. Dopo il diluvio, approdano sul Monte Parnaso. Per ripopolare la terra, ricevono dall’oracolo l’istruzione di gettare “le ossa della loro madre” dietro le spalle, che interpretano come le pietre della Terra Madre. Le pietre lanciate da Deucalione diventano uomini, quelle di Pirra donne, dando così nuova origine all’umanità.

Tradizione ebraica (Medio Oriente, Asia/Ovest) – L’Arca di Noè

La storia dell’Arca di Noè, contenuta nel *Libro della Genesi*, narra di come Dio, adirato per la malvagità umana, decida di inondare la terra per purificarla. Tuttavia, Noè, uomo giusto, viene scelto per sopravvivere. Dio gli ordina di costruire una grande arca e di portare con sé la sua famiglia e una coppia di ogni specie animale. Il diluvio dura 40 giorni e 40 notti, distruggendo tutta la vita al di fuori dell’arca. Dopo che le acque si ritirano, l’arca si posa sul Monte Ararat. Dio stabilisce con Noè un’alleanza, simboleggiata da un arcobaleno, promettendo di non distruggere più la terra con un diluvio.

India (Asia meridionale) – Matsya, l’Avatar di Vishnu

Nel mito indù del Matsya Avatar, il dio Vishnu assume la forma di un pesce (Matsya) per salvare il mondo da un grande diluvio. Appare a un re giusto, Manu, avvertendolo della catastrofe imminente. Vishnu gli ordina di costruire una grande barca e di raccogliere semi, animali e i sette saggi (*rishi*) per preservare la vita. Quando arriva il diluvio, Matsya guida la barca tra le acque, utilizzando un enorme serpente come corda. Dopo che le acque si ritirano, la vita viene ristabilita e Manu diventa l’antenato di una nuova razza umana. Il mito simboleggia la protezione divina e il rinnovamento.

Cina (Asia orientale) – Il mito di Yu il Grande

Il mito di Yu il Grande, dell’antica Cina, narra di un’immensa inondazione che coprì la terra, minacciando ogni forma di vita. Invece di fermare il diluvio con la forza, Yu, eroe saggio e determinato, lavorò per anni per controllare le acque. Scavò canali e corsi d’acqua per ricondurre le piene verso fiumi e mari, rendendo nuovamente abitabile la terra. La sua dedizione fu tale che si dice abbia oltrepassato la sua casa tre volte senza fermarsi, troppo concentrato nell’aiutare il popolo. Il successo di Yu portò alla fondazione della dinastia Xia, e Yu è onorato come simbolo di altruismo, perseveranza e buon governo.

Mesoamerica (Americhe) – Popol Vuh (Maya-Quiché)

Il *Popol Vuh* è il mito sacro della creazione dei popoli Maya-Quiché della Mesoamerica. Racconta come gli dèi abbiano tentato più volte di creare gli esseri umani. Prima li fecero di fango, poi di legno, ma entrambi i tentativi fallirono: gli uomini di fango erano deboli, quelli di legno privi di anima. Infine, gli dèi riuscirono creando l’uomo dal mais, alimento sacro dei Maya. Il racconto include anche le avventure dei Gemelli Eroi, Hunahpú e Xbalanqué, che discendono nell’oltretomba e sconfiggono gli dèi della morte. Il *Popol Vuh* spiega l’origine dell’umanità, degli dèi e l’importanza del mais nella cultura Maya.

Oceania / Isole del Pacifico – Il diluvio di Nuu (Hawaii)

Il Diluvio di Nuu è un mito hawaiano tradizionale che narra di un grande diluvio inviato da Kāne, uno degli dèi supremi. Nuu, un uomo giusto, costruisce una grande canoa con una casa sopra per sopravvivere alle acque crescenti, portando con sé la famiglia e gli animali. Dopo che il diluvio si placa, Nuu approda sul Mauna Kea, montagna sacra delle Hawaii. Egli ringrazia gli dèi, ma per errore attribuisce la salvezza alla luna. Kāne allora discende su un arcobaleno per correggerlo. Questo racconto condivide temi comuni ad altri miti del diluvio: il giudizio divino, la sopravvivenza grazie alla rettitudine e la gratitudine verso gli dèi.

Africa (Tradizioni dell’Africa subsahariana) – Esempi tra Yoruba e Bantu

Yoruba (Africa occidentale – Nigeria)

Il mito della creazione yoruba racconta come il dio supremo Olodumare inviò la divinità Obatala a creare il mondo dal cielo. Obatala discese utilizzando una catena, portando con sé terra in un guscio di lumaca, un gallo per spargerla e una noce di palma per far crescere gli alberi. In seguito, gli esseri umani furono modellati dall’argilla e ricevettero la vita da Olodumare. Questo mito sottolinea la collaborazione divina e l’ordine nella creazione.

Pur non centrato su un diluvio, alcune storie yoruba parlano di piogge purificatrici inviate dagli dèi per ristabilire l’equilibrio o punire le colpe.

Bantu (Africa centrale e meridionale)

Tra i popoli di lingua bantu esistono varie versioni di miti del diluvio. In alcune, un grande alluvione viene inviata da una divinità (come Nzambi o Kalunga) per punire la disobbedienza umana. Un solo sopravvissuto, avvertito da un essere divino, costruisce una barca o trova rifugio su una montagna. Questi miti mettono in evidenza i temi della giustizia divina, della sopravvivenza e della rinascita morale.

Sebbene meno uniformi che in altre regioni, le tradizioni africane si concentrano spesso su lezioni morali, sull’armonia con la natura e sul ruolo degli antenati e delle divinità nella creazione del mondo.

Bibliografía

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perception and language in a more-than-human world*. Vintage Books.
- Aṣṭāvakra. (2007). *Aṣṭāvakra Gītā [Cantar de Aṣṭāvakra]* (J. A. Martínez, Trans.). Editorial Kairós. (Original work ca. 8th century CE).
- Byron, K. (2002). *Loving what is [Amar lo que es]*. Urano.
- Campbell, J. (2004). *The hero with a thousand faces [El héroe de las mil caras]*. Fondo de Cultura Económica. (Original work published 1949).
- Cameron, J. (2016). *The artist's way [El camino del artista]*. Gaia Ediciones. (Original work published 1992).
- Cassany, D. (1995). *La cocina de la escritura [The kitchen of writing]*. Anagrama.
- Castaneda, C. (1968). *The teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowledge [Las enseñanzas de Don Juan: Una forma yaqui de conocimiento]*. Fondo de Cultura Económica.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Corbin, H. (1964). *L'imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn 'Arabî [Creative imagination in the Sufism of Ibn 'Arabî]*. Flammarion.
- Coronado, M. (2009). *Escribir, crear, contar [Write, create, tell]*. Trea.
- Dispenza, J. (2014). *Breaking the habit of being yourself [Deja de ser tú: La mente crea la realidad]*. Urano.
- Dowman, K. (2006). *The flight of the Garuda: The Dzogchen tradition of Tibetan Buddhism*. Wisdom Publications.
- Frankl, V. E. (2015). *Man's search for meaning [El hombre en busca de sentido]*. Herder. (Original work published 1946).
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Harari, Y. N. (2014). *Sapiens: A brief history of humankind [De animales a dioses]*. Debate.
- Jodorowsky, A. (2001). *La danza de la realidad [The dance of reality]*. Siruela.
- Kohan, S. A. (2003). *Técnicas de escritura creativa [Creative writing techniques]*. Alba.
- Loy, D. (2019). *Ecodharma: Buddhist teachings for the ecological crisis*. Wisdom Publications.
- Metcalf, L. (1995). *Solution-focused narrative therapy*. The Haworth Press.
- Mindell, A. (2007). *Earth-based psychology: Path awareness from the teachings of Don Juan, Richard Feynman, and Lao Tse*. Lao Tse Press.
- Nachmanovitch, S. (1990). *Free play: Improvisation in life and art*. Tarcher/Putnam.
- Naranjo, C. (1998). *Cantos del despertar [Songs of awakening]*. Editorial La Llave.
- Reyes Adorna, R. (2017). *Escritura terapéutica y autoconocimiento [Therapeutic writing and self-knowledge]*. Editorial Desclée de Brouwer.

- Ruiz-Sola, R. (2019). *Comunidades de extraños por una sociedad de iguales* [Communities of strangers for a society of equals] (Doctoral dissertation). Universitat de Barcelona.
- Sesha. (2006). *La atención como estado* [Attention as a state]. Editorial Kairós.
- Vyasa. (2008). *Bhagavad Gītā* (Swami Prabhavananda & C. Isherwood, Trans.). Editorial Vedanta. (Original work ca. 2nd century BCE).
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Voulgari Angeliki Ariadni (2022). *The Art of Connection: Connect with yourself, connect with the world*. Ekdoseis Iwrite.
- Dana Deb (2021). *Anchored: How to befriend your nervous system using polyvagal theory*. Sounds true.
- Hazrat Inayat Chan (1994). *The knowledge of vibration and the power of the Word*. Pyrinos Kosmos.
- Chan Hazrat Inayat (1997). *The Book of Health*. Pyrinos Kosmos.
- Chan Hazrat Inayat (1995). *The mystery of Sound and the Harmony of Life*. Pyrinos Kosmos.
- Tomatis Alfred Dr. (2000). *The ear and the voice*. Ellinika Grammata.
- Dritsas Thanasis Dr. (2018). *Music as medicine: The biological approach of therapy through music*. Ekdoseis Papazisi.
- Jennings Sue (2005). *Introduction to Dramatherapy: Therapeutical theatre-Ariadni's thread*. Ekdoseis Savvalas.
- Jennings Sue (1973). *Remedial Drama*. A&C Black Limited
- Shaboutin Sergei Dr. (2005). *Medical powers of Music*. Ekdoseis Pls.
- Mantzikos N. Konstantinos (2018). *Music heals*. Ekdoseis Iwrite.
- Kessler-Kakoulidi Lucia (2011). *Therapeutic rhythmic*. Fagotto books.
- Cambell Don (2005). *The Mozart influence*. Ekdoseis Filomatheia.
- Tsergas Nikolaos (2014). *Therapeutic Approaches through Art*. Ekdoseis Topos

