

**Associazione di Promozione Sociale Osho No Mind – la via delle
nuvole bianche**
via San Filippo 8 bis – 80122 Napoli – 081 668628 – info@nomind.it –
www.nomind.it

Sabato 12 dalle 9.30 alle 18.00 e
domenica 13 gennaio 2008 dalle 9.30 alle
13.00

**Energie in movimento
tra le danze di Gurdjieff
e l'osservazione di sé
con Marta Molinotti**

La postura influenza gli stati d'animo e viceversa. Ecco perché, lavorando sulle posizioni che assumiamo normalmente e modificandole facendo in modo che le abitudini del corpo e della mente si "rompano", si può ottenere un cambiamento profondo. Questa, in sintesi, la teoria di George Ivanovich Gurdjieff, cercatore di verità, uno degli uomini più bizzarri e geniali del secolo scorso. Osservare i gesti. I Movimenti nel suo insegnamento sono fondamentali, perché il modo di muoversi viene considerato come l'eco di una corrente di energia interiore molto potente. Attraverso la ripetizione di una serie di atteggiamenti studiati appositamente, si arriva a migliorare l'attenzione e la concentrazione, si favorisce la coordinazione dei due emisferi cerebrali e si impara a "vivere nel presente". Ballo di saggezza. Come maestro di danza, Gurdjieff insegnò ai suoi studenti diversi passi spesso presi dalle danze sacre. Alcune originarie delle regioni del Nord Africa e dell'Asia centrale, altre composte da lui stesso. Poi, in collaborazione con il compositore russo Thomas de Hartmann, creò anche molte musiche adatte al suo lavoro convinto che i suoni, insieme ai movimenti, nutrissero i centri emozionali. "Quando si inizia a studiare i Movimenti, ci si rende conto di come i continui pensieri ci distolgano dall'attenzione", testimonia Paul Reynard della Fondazione Gurdjieff di New York. "Perché la mente ordinaria, di per se stessa è instabile ed essendo orientata sempre verso il futuro o il passato, non ha centro di gravità". All'inizio la pratica degli esercizi e lo sforzo per memorizzare questi nuovi passi sembra dipendere soprattutto dal fisico. Ma con la pratica, la difficoltà di fare fronte alla crescente richiesta di coordinamento legata a velocità e ritmi diversi richiede un nuovo tipo di attenzione. Ed è a questo punto che si risveglia un'intelligenza più sottile. Nuova energia. "L'importante è l'esperienza diretta della loro pratica. Le sensazioni che si provano praticando questo tipo di lavoro regalano un nuovo contatto con il corpo, un senso di leggerezza e fluidità che non è mai solamente fisico".

Per l'iscrizione al corso:

entro il 3 gennaio 2008 e comunque raggiunto il numero max di 15 persone previo contatto telefonico, è richiesto il versamento di un acconto non rimborsabile in caso di rinuncia.

Per maggiori informazioni e prenotazioni **Devagni 328 1091897**
mardambr@unina.it

Marta Molinotti studia ed insegna l'Enneagramma, i movimenti e le danze sacre di Gurdjieff. Diplomata in Teatroterapia, conduttrice nei gruppi di auto-aiuto al C.E.I.S. di Ravenna nell'ambito del programma di recupero dalle tossicodipendenze.
e-mail: mart.ina4@virgilio.it - www.fedteatroterapia.it/Marta.html