

La Via dell'Essere®

Nel luogo della Coscienza Pura, non c'è separazione. Abbiamo creato un universo di fratture e anche in noi ogni "piccolo me" ci separa, strappa e urla i suoi capricci impaurito. Tutto è sogno. Ma se siamo centrati in quella Pura Coscienza, quell'Essere, quella Vita allora non c'è paura e nessun conflitto sarà tanto forte da convincerci che quel sogno sia la Verità. L'Essere...è! Tutto è Uno! I "doni" così si manifestano.

"Riconoscere le nostre emozioni senza giudicarle o respingerle, abbracciandole con consapevolezza, è un atto di ritorno a casa" Thich Nhat Hanh

fare esperienza di sé

La **La Via dell'Essere®** è un percorso (seminari di *TeatroCoscienza*, laboratori, incontri, libri), rivolto a tutti coloro che desiderino fare un viaggio alla scoperta di sé e delle proprie emozioni. Un percorso attento alle tracce, alle orme, agli indizi e alle impronte che l'anima tenta di lasciare per riconoscersi in un quotidiano che sembra non lasciare spazio all'Essere di esprimere la propria autenticità senza la paura del giudizio o dell'esclusione. Un frastuono che spesso ci separa dal sentire, ci allontana dalla cura! La cura di sé intesa come accoglienza e attenzione alle proprie necessità e a quelle degli altri, alle passioni, ai desideri, alla creatività.

emozioni, relazioni, consapevolezza

Entrare nell'esperienza delle proprie emozioni permette di conoscersi e riconoscere i nostri bisogni più profondi e autentici. Senza le emozioni saremmo morti, apatici, anestetizzati perché attraverso di esse tocchiamo la vita, creiamo un movimento che permette al nostro Essere di esprimersi e imparare. Abbiamo la possibilità di sapere chi siamo, comprendere ciò che si è bloccato, quello che resta intrappolato dietro la maschera di decine di ruoli che nascondono la nostra verità e ci fanno soffrire; oppure ancora sapere cosa sia in grado di sorprenderci, farci presenti nella vita, renderci felici e gioiosi. Riconoscere le proprie emozioni non significa esserne succubi.

la felicità è un atto politico!

Attraverso le emozioni ci relazioniamo agli altri e prendiamo la misura di noi stessi. Se consideriamo l'altro uno specchio, allora possiamo entrare in contatto con chi siamo grazie ad un incontro, una relazione, un rapporto di qualsiasi genere che ci metta di fronte ad una parte di noi che siamo soliti non frequentare e che magari sarebbe importante conoscere. Ogni incontro ci permette dunque di crescere, bello o brutto che sia.

Per scegliere occorre essere consapevoli e più si è consapevoli più ogni scelta avrà un'impronta sapiente nel nostro cammino di vita: sarà maestra ogni cosa, ogni problema diverrà occasione di sperimentarsi e non lo subiremo più come una punizione, una calamità, una umiliazione. Potremo così passare dal reagire (o agire mossi da un programma inconscio che ci offre sempre la medesima risoluzione), all'agire diventando sempre più padroni della nostra vita in un quotidiano che diviene in ogni istante nostra pura creazione.

cosa si fa

Con gli strumenti del teatro (elaborati da Ilaria Drago nel metodo del *TeatroCoscienza*), della poesia, del movimento consapevole (attraverso le tecniche della Danza Sensibile®), della voce, possiamo sperimentarci e osservare come ogni gesto e azione possano essere espressioni di emozioni autentiche diventando, nell'istante in cui esse fioriscono poesia di vita. È un esercizio consapevole di creatività che nutre la nostra anima e svela mappe della realtà molto diverse da quelle consuete permettendoci di contattare tutte le nostre risorse per inventare e reinventare la nostra leggenda personale, la nostra realtà divenendo veri attori e non replicanti tristi e pieni di paure.

Il teatro ha la capacità di fare parlare l'essenza, individua e centra in pieno ciò che spesso celiamo a noi stessi o agli altri; lo fa velandosi di poesia, usando un personaggio, lasciando che il corpo abiti le proprie scritte creative o ancora che i suoni riempiano l'aria nel magnifico quadro della vita. È allora che siamo pronti a guardare nello specchio le innumerevoli immagini che riflettono di noi infiniti paesaggi possibili, rompendo i limiti o i pregiudizi che ci siamo imposti, agganciando e facendo fiorire ogni nostra risorsa.

la Danza Sensibile®

Attualmente utilizzo lo strumento della Danza Sensibile come coadiuvante per la ricerca e la trasmissione di alcuni valori per me essenziali, sia nell'ambito artistico che in quello dell'esperienza personale: empatia, condivisione, fiducia, rispetto, gioia. In particolare mi avvalgo delle pratiche di ascolto, anche le più semplici, per arrivare ad aprire quello che definisco *archivio interiore* di ognuno e attingere alla propria autenticità, creare quel terreno in cui il lavoro diviene poi fioritura delle proprie qualità sceniche e non. Le pratiche dell'ascolto permettono di sviluppare qualcosa che ritengo fondamentale: uno stato empatico maturo, capace di rompere le fisionomie, le proprie armature, le false credenze, le paure per aprirsi ad una comunione che incontra direttamente l'Essere delle persone. Passando dal *fare* - ansia da prestazione o esibizionismo nel caso dell'artista - all'essere ci si apre alla collaborazione e alla condivisione. Empatia e intuito mi permettono di trovare in ogni partecipante dove sia, dove si annidi quel *punto luce*, quel luogo di bellezza sommerso perché divenga una nuova casa dove può essere possibile abitare, cos che ogni azione non sia più solo una reazione, bensì espressione di quella gioia profonda riscoperta.

Alcune pratiche della DS infine permettono di ritrovare la fiducia nel proprio corpo per aprirsi al movimento, liberandosi dal giudizio e svegliando libertà e gioia. Entrando nella gioia si offre spesso l'opportunità di contattare quel *che di spirituale* che ci abita. Scopriamo insieme così che il corpo può essere un vero portale che offre l'accesso ad un'infinità di cose conosciute e non, una via spirituale fatta di muscoli, sangue, carne dove la materia perde la sua gravità e si apre all'infinito, allo sconosciuto.

sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo

