

"Il respiro non mente"

il Funambolo: Progetto 2011/2012

di Claudio Babbi

"OGNI UOMO È UN MIRACOLO, OGNI INCONTRO È UN MIRACOLO. OGNI SGUARDO SUL NOSTRO PERCORSO È UN PUNTO DI SVOLTA PER COMPRENDERE CHE COSA SIAMO NELLO STESSO CAMMINO".

Questa citazione è un regalo dei tanti incontri fatti sulla nostra strada. Perché cominciare parlando di incontri? Perché quella del Funambolo è proprio una storia d'incontri. L'associazione Il Funambolo nasce, infatti, dall'incontro di esigenze dei fondatori e collaboratori di InArte di approfondire i percorsi di ricerca del benessere psico-sico tramite la musica, il ritmo e, più in generale, il respiro. Quest'ultimo, quale specchio del nostro stato psico-sico, rappresenta il filo conduttore dei percorsi per adulti della prossima stagione.

SABRINA FELLI, COLLABORATRICE DI ILARIA MAZZOTTI: "Assorbire il sapere e il vissuto degli altri è di per sé un'esperienza grandissima, che può migliorarci, far diventare i nostri occhi "più grandi" e arricchire il nostro lavoro. In quest'ottica vanno visti i percorsi che ospitiamo negli ambienti di Accademia InArte, quali Danza dell'Anima con **Laura De Stefano**, Qi-Gong (l'arte del respiro) con **Laura Alessi**, allieva del Maestro **Sun Junqing**, e Yoga-Unione con **Gabriele Gasperini**", prosegue **Ilaria Mazzotti**, co-fondatrice di InArte, "Il filo conduttore è la riscoperta di una vita



più sana all'interno del nostro contesto sociale, fatto di stress e di scadenze quotidiane, utilizzando alcune discipline antiche ed accessibili a tutti quali yoga e qi gong".

PERCHÉ DANZA DELL'ANIMA?

Ilaria: "La danza dell'Anima o psichica è uno strumento che aiuta la crescita dell'individuo utilizzando una capacità che tutti possediamo: l'innata voglia di muoversi sul suono della musica. Attraverso il movimento libero si può entrare in profonda connessione con sé stessi e con le proprie energie sottili per aumentare consapevolezza e autostima, aiutare a riconoscere le risorse interiori per affrontare al meglio la vita". **Sabrina puntualizza:** "È un percorso rivolto a

tutti, non ha importanza l'età, basta aver voglia di mettersi in gioco in un clima accogliente e privo di giudizio".

COME SI SVOLGONO GLI INCONTRI?

Sabrina: "Ogni incontro, mensile, verte su una tematica specifica ed è suddiviso in 3 fasi: la prima serve a creare sintonia nel gruppo, a lasciarsi andare al movimento e soprattutto a dare luogo a una

pulizia energetica; la seconda fase è caratterizzata da una visualizzazione accompagnata da musiche sulle quali i partecipanti, come in un viaggio fantastico, si lasciano trasportare nella propria interiorità; in questa c'è un confronto aperto su ciò che ognuno ha visualizzato: ogni



X immagine È un messaggio individuale che decodifichiamo insieme. Ilaria: Con il Qi Gong (Arte del respiro) si gestisce l'energia vitale attraverso il movimento, la respirazione, il pensiero. Da quando pratico Qi Gong ho compreso la potenza e al tempo stesso la semplicità di questa attività. Vorrei far conoscere e utilizzare, a quante più persone possibili, questo strumento per ristabilire il proprio benessere globale. Sabrina: Il corso presenta

esercizi di Qi Gong delicati. L'approccio è personale e utile e/o

LO YOGA È OGGI UNA DISCIPLINA MOLTO DIFFUSA ANCHE IN OCCIDENTE. PERCHÉ CHIAMATE IL CORSO YOGA-UNIONE?



(L'Anayama).

NON È TUTTO. La contaminazione di nuovi incontri valorizza progressivamente la storia de Il Funambolo e ne arricchisce le proposte. A ottobre, infatti, c'è il progetto di ospitare il Maestro Sun Junqing a Forlì, per dare modo agli interessati di capire meglio il Qi Gong, metodo che lui consiglia di praticare giornalmente a tutti. Sempre in autunno ci saranno incontri sul massaggio energetico cinese Tuina e sulla terapia Moxa: conoscenze millenarie sul funzionamento dell'organismo umano da un punto di vista energetico. Un modo di vedere le cose spesso difficile per la nostra cultura, ma estremamente ricco e accessibile a tutti coloro che vi si avvicinano con rispetto.

Per informazioni e prenotazioni:
 Il Funambolo, a.s.d., co Accademia InArte,
 via R. Pacciardi 5 (angolo Via Gorizia, 210)
 tel. 0543 29455 cell. 349 5206238
 funambolo@inarteonline.com

GLI INSEGNANTI DE IL FUNAME

Laura De Stefano vive a Bologna. Danzatrice professionista, ha studiato ed esercitato tra Italia e Stati Uniti. Da sempre interessata all'arte-terapia si è occupata degli insegnamenti di attivazione psichica alle arti secondo la filosofia di Baba Bedi conseguendo il certificato di Pranic Healing (di I e II Livello), di EFT e di Logosintesi (di I livello). Da 5 anni insegna Danza dell'Anima a Bologna e Genova e, dal 2009, a Milano, Modena e Forlì.

Laura Alessi vive nella Repubblica di San Marino, pratica Qi Gong da 15 anni e da allora studia col Maestro Sun Junqing, del quale è la referente italiana.

Gabriele Gasperini si è diplomato nel 2009 in India alla scuola internazionale di yoga School of Santhi diretta dal Maestro Swami Santhiprasad. Nel 2011 ha conseguito il diploma di insegnamento avanzato di asana e pranayama nel sistema del Raja Yoga.

Il Maestro **Sun Junqing** è laureato in Qigong Medico e in Agopuntura, è stato iniziato all'arte della cura con le tecniche millenarie del Qi Gong da suo padre, il grande maestro Sun Haiyun, diretto discendente della Scuola

di pratica dell'Agopuntura e organizza regolarmente seminari sulla Medicina Tradizionale Cinese a Milano, a Roma, nella Repubblica di San Marino, in Brasile e negli Stati Uniti.

Danza dell'Anima insegnante: Laura De Stefano
 incontro mensile: sabato 09:00-12:00

Qi Gong (Arte del respiro) insegnante: Laura Alessi
 martedì 19:00-20:30

Yoga-Unione insegnante: Gabriele Gasperini
 giovedì 20:30-22:00

i sette nani



Confeziona
 i tuoi regali
 nel palloncino!

cerca su Facebook:
 cartoleria Il Temperino - Forlì



Il Temperino

Il Temperino.due