

PROGRAMMA

Venerdì 20 gennaio 2012

dalle ore 19,00 alle ore 21,00

Serata di presentazione

Esposizione di alcuni dei principi alla base del lavoro con i Movimenti e le Danze Sacre di Gurdjieff.

Sabato 21 e Domenica 22 Gennaio 2012

dalle ore 9,00 alle ore 18,00

Programma generale di ciascuna giornata

- Due sessioni di esercizi interiori/meditazione, una mattutina e una serale.
- Circa sei ore di lavoro sui Movimenti.
- Sessione di condivisione verbale.
- Esercizi di "Centering".
- Meditazione Kundalini e/o Dinamica.

Il lavoro di ciascuna giornata sarà intervallato da due Coffe Break e dalla pausa pranzo di un'ora.

Per i partecipanti che volessero soggiornare presso la sede del Seminario, **Le Cheminee Business Hotel** ha predisposto una convenzione con l'ASPIC.

Per info:

Tel: +39 081 584 66 51

Fax: +39 081 584 46 81

E-mail: info@lecheminee.com

Ognuno di noi è due persone: la persona che supponiamo di essere e ciò che siamo realmente. Solo l'Auto-Osservazione ci consente di rendercene conto. Non possiamo comprendere di essere due persone a meno che non incominciamo a comprendere ciò che significa osservare noi stessi. Vediamo un mondo fuori di noi: è ciò che ci offrono i sensi. I sensi però sono volti all'esterno e non è possibile vedere ciò che si è. Abbiamo tuttavia un organo all'interno di noi stessi che può osservare questa cosa chiamata sé. Per mezzo di quest'organo, possiamo vedere i nostri pensieri, sentimenti, stati d'animo.

Questo è l'inizio del divenire un'altra persona.

(Un'allieva di Gurdjieff)

Quota Iscrizione: € 90,00

COSA PORTARE

vestiti comodi (tuta) e calzettoni,
una coperta o tappetino, un cuscino.

PER INFO E ISCRIZIONI

Aspic Napoli - Avellino

Segreteria 328-2899901

Direzione 334-3417188

www.aspicnapoli.it

oppure

ref. Luisa Palumbo 3394073466

luisa.palumbo3@gmail.com



MOVIMENTI E DANZE SACRE

di Georges Gurdjieff

20-21-22 Gennaio 2012



*per ritrovare
il proprio centro interiore,
consapevolezza ed energia,
per favorire l'armonia
tra corpo, mente e cuore*

Venerdì 20 gennaio 2012

dalle ore 19,00 alle ore 21,00

Serata di presentazione

Sabato 21 e Domenica 22 Gennaio 2012

Sessione intensiva di lavoro

dalle ore 9,00 alle ore 18,00

presso

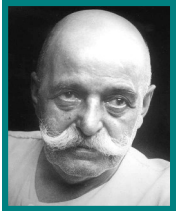
Le Cheminee Business Hotel

Via della Stadera 91 – 80143 Napoli

www.lecheminee.com

Non è necessaria un'esperienza precedente nei Movimenti di Gurdjieff, ma solo un interesse nella ricerca interiore.

MOVIMENTI E DANZE SACRE DI GEORGES GURDJIEFF



Il mistico russo **G.I. Gurdjieff** creò, o ricostruì, le **Danze Sacre** per favorire lo "sviluppo armonico" dei suoi allievi, cioè la crescita della consapevolezza in loro, ed anche per preservare un patrimonio antico di grande valore e bellezza.

Sul piano **fisico** le Danze conducono ad una serie di risultati evidenti:

- ⊙ maggiore contatto col corpo,
- ⊙ senso più bilanciato dell'equilibrio e dell'armonia tra le sue varie parti,
- ⊙ capacità di avere una percezione interiore dei propri movimenti nello spazio,
- ⊙ capacità di separare la propria attenzione tra due o più attività fisiche ed altro ancora.

Oltre al **centro fisico**, Gurdjieff aveva l'obiettivo di utilizzare i Movimenti per lavorare simultaneamente anche su altri **due centri**: quello **emozionale** e quello **intellettuale**, in questo modo egli allenava i suoi allievi ad essere presenti **con corpo, cuore e mente**.

Secondo Gurdjieff non c'è possibilità di evoluzione se i tre centri, o almeno due di essi, non sono attivi contemporaneamente. Se, ad esempio, io respiro utilizzando solo il mio **centro fisico**, e cioè meccanicamente, senza prestare attenzione,

il risultato che ottengo - assorbire ossigeno ed emettere anidride carbonica - è perfettamente adeguato e sufficiente a mantenermi in vita, ma se desidero non essere un robot, bensì un essere umano - sempre più capace di sentire, comprendere ed essere presente - allora è assolutamente necessario che io aggiunga al respiro qualcosa di mio, che è la mia prerogativa di essere umano, e cioè la mia **attenzione** e la mia **consapevolezza**.

I Movimenti di Gurdjieff sono una pratica che, se attuata con costanza, mette equilibrio tra la faticosa quotidianità del "fare" e il desiderio, nonché necessità, di silenziarsi interiormente, centrarsi su di sé, vivere con più semplicità, ma soprattutto sviluppare la capacità di osservarsi senza identificarsi in quello che si fa o si sente.

Non occorre una particolare preparazione per accostarsi a tale pratica, se non un'apertura e un interesse alla ricerca interiore e ad una più profonda conoscenza di se stessi.

Essere agili è certamente una qualità in più, ma non è un requisito necessario per chi vuole accostarsi allo spirito di queste Danze.



Vasanti ha incontrato le Danze Sacre di Gurdjieff a Pune, nella Comune di Osho, nel 1990. Da allora, sono diventate il mezzo principale della sua ricerca interiore. Ama e pratica anche altre tecniche, in particolare le arti marziali, le tecniche di "centering", il "lavoro come meditazione" e anche Vipassana e Zazen.

Ha lavorato nella Scuola per la Centratura e per le Arti Marziali (Osho Multiversity). Ha una formazione in Tai Chi, Chi Kung, Tui Shuo, tecniche di Centering.

Ha collaborato nell'insegnamento dei Movimenti con vari istruttori del lignaggio gurdjieffiano di J.Bennett (D.R.Longo, J.Wilkinson, J.Tomarelli).

Ha insegnato i Movimenti di Gurdjieff in Italia (Centri di Osho, gruppi della Quarta Via, ed altri), in India (Pune, Osho Multiversity), in Svizzera, in Francia, in Germania e in Russia. Attualmente tiene corsi in Italia e in Grecia.

Vive a Corfu, dove ha costruito una grande sala per le arti meditative.

<http://www.corfubuddhahall.info>