

Angela Ricci

Operatore shiatsu, ayurveda, psicosomatica, bioenergetica, aura-soma; insegnante di danza olistica, arte olistica, mandalaterapia, tecniche immaginative e di rilassamento.

Cell. 346-6299920 angela.ricci@live.it

ARTE OLISTICA

L'arte olistica si basa sulla libera espressione artistico-emotiva e permette di sviluppare la propria personale creatività'. Le emozioni vengono lasciate libere di esprimersi attraverso i colori, la pittura, la geometria sacra, il disegno, la creazione di oggetti, ecc. . Vengono liberate preoccupazioni, rigidità, tensioni, stress, timidezza, ecc.

La caratteristica principale è che lasciandosi andare con il proprio istinto e mediante tecniche semplici e veloci andiamo a riscoprire il nostro artista interiore , che è nascosto dentro tutti noi. Si migliora la sicurezza in se' stessi ,la concentrazione, l' espressività' , l' intuitività' , la fantasia e la voglia di creare e lasciarsi andare, lasciar fluire, uscire dagli schemi e dai condizionamenti . I lavori di arte olistica sono accompagnati da musiche e suoni mirati che portano ad uno stato di rilassamento interiore, lavorando con i colori dell' arcobaleno, elementi della natura, materiali semplici in pochi minuti si realizzano opere meravigliose, il riflesso di noi stessi. Ogni colore rappresenta un' emozione, un sentimento, uno stato dell' essere ; il nostro subconscio comunica con noi attraverso la pittura, il disegno, i colori e trasferiamo sulla carta attraverso i colori tutto ciò che lui vuole comunicare. Lasciamo andare ansie, paure, rabbie ,rancori, risentimenti, tensioni e timidezze, immergendoci nel mondo dei colori e del suono e trasformando le emozioni disarmoniche in emozioni di gioia e ritrovandoci improvvisamente liberi di essere noi stessi.

AUTOSHIATSU

AUTOSHIATSU E' LA PRATICA DI TECNICHE ED ESERCIZI DI SHIATSU , DO-IN, ZEN PER IMMAGINI CHE CONSISTONO IN STIRAMENTI, ALLUNGAMENTI, DIGITOPRESSIONI PER RAGGIUNGERE L'EQUILIBRIO FISICO, MENTALE ED EMOZIONALE , DA EFFETTUARE SU SE STESSI. IMPARIAMO A SCIUGLIERE I BLOCCHI ENERGETICI PRESENTI NEL NOSTRO CORPO AUTOTRATTANDOCI DA SOLI , IN QUALSIASI LUOGO E IN QUALSIASI MOMENTO POSSIAMO FARLO. SEGUENDO IL NOSTRO RESPIRO E CONOSCENDO IN PROFONDITA' IL NOSTRO CORPO E LE NOSTRE EMOZIONI., ASCOLTANDOCI, ASCOLTANDO NEL NOSTRO CORPO DOVE C'E' TENSIONE, DOVE C'E' MANCANZA D'ENERGIA E FORZA. CI LIBEREREMO DALLE TENSIONI E DALLO STRESS ACCUMULATO NEL TEMPO LENTAMENTE TRATTANDO LE ZONE DOVE ABBIAMO PIU' BISOGNO E DOVE MAGARI MAI AVREMMO PENSATO DI AVERE DEI BLOCCHI . L'AUTOSHIATSU PERMETTE DI MIGLIORARE LA NOSTRA SALUTE PSICO-FISICA, DI AUMENTARE LA NOSTRA ENERGIA VITALE , DI PRENDERE COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA DEL NOSTRO CORPO COME TEMPIO DELLA NOSTRA ANIMA E DI AUMENTARE LA NOSTRA CONSAPEVOLEZZA E IL NOSTRO ASCOLTO INTERIORE IN OGNI ISTANTE DELLA NOSTRA VITA .

DANZA OLISTICA

CON LA DANZA OLISTICA, ATTRAVERSO IL MOVIMENTO, IL RITMO, L'ARMONIA, IL SUONO, L'IMMAGINAZIONE, LIBERIAMO IL RESPIRO, LA RIGIDITA' MUSCOLARE E PSICHICA, L'ENERGIA NEL CORPO E LA VITALITA'. MIGLIORIAMO LA CREATIVITA', L'ESPRESSIVITA', LA FIDUCIA IN NOI STESSI E NEGLI ALTRI , SCOPRIAMO CON IL LAVORO ENERGETICO ED IMMAGINATIVO, SPAZI INTERIORI ANCORA INESPLORATI, TROVIAMO SERENITA' E PACE INTERIORE. IMPARIAMO A SCIUGLIERCI CON GLI ALTRI MIGLIORANDO L'APERTURA E IL CONTATTO, VENGONO SCIOLTE TENSIONI, PROBLEMATICHE, RABBIE E TIMIDEZZE OLTREPASSANDO I NOSTRI LIMITI. VENGONO SCIOLTI BLOCCHI MUSCOLARI, PSICHICI E RESPIRATORI. UNA RESPIRAZIONE FLUIDA ARMONIZZA IL CORPO , LE EMOZIONI E LA MENTE. IL RESPIRO CONSAPEVOLE E' FONDAMENTALE.

CON LA DANZA OLISTICA SI UNISCE CORPO - MENTE - SPIRITO GRAZIE ALL' ENERGIA VITALE CHE SI SPRIGIONA CHE SCIOLGIE OGNI BLOCCO EMOZIONALE, MENTALE E FISICO. VENGONO SVOLTI ESERCIZI EMOZIONALI DI MOBILIZZAZIONE, CHE DANNO AI PUNTI FOCALI DEL CORPO DELLE OPPORTUNE STIMOLAZIONI AFFINCHÉ SVILUPPINO LE LORO POTENZIALITA' E VENGA RESA FLUIDA L'ENERGIA PSICO-CORPOREA.

DANZEREMO DAI RITMI TRIBALI AI RITMI CELESTIALI , DALLA TERRA AL CIELO, DANZEREMO I QUATTRO ELEMENTI (TERRA, ARIA, ACQUA E FUOCO).

CON LA DANZA OLISTICA CI SI RENDE CONTO DEI CAMBIAMENTI INTERIORI CHE POSSONO AVVENIRE IN NOI STESSI, SI DIVENTA PIU' CONSAPEVOLI DEL NOSTRO CORPO, DEL NOSTRO RESPIRO, DELLE CAUSE DEI NOSTRI BLOCCHI INTERIORI E CHE QUESTI POSSONO PORTARE A SENTIMENTI DI RABBIA O TRISTEZZA. QUESTI STATI EMOTIVI POSSONO ESSERE VISSUTI PER POTER ANDARE OLTRE E SUPERARLI, APRENDOCI E ACCETTANDOLI, GRAZIE ALLA DANZA, LA MUSICA, IL MOVIMENTO, LASCIANDO ANDARE TUTTO CIO' CHE NON VA, ARRENDENDOCI ALLE NOSTRE RESISTENZE E DANZARE LIBERI NELLA NOSTRA ESSENZA,.

VENGONO UTILIZZATI OGGETTI DA USARE SINGOLARMENTE , IN COPPIA E IN GRUPPO PER MIGLIORARE LA FANTASIA E L'IMMAGINAZIONE,

MANDALATERAPIA

IL TERMINE MANDALA PROVIENE DAL SANSKRITO, SIGNIFICA CERCHIO E INDICA UNA RAPPRESENTAZIONE SIMBOLICA IN FORMA DI DIAGRAMMA CONCENTRICO PREVALENTEMENTE GEOMETRICO E VIENE REALIZZATO CON DIVERSI MATERIALI UTILIZZANDO TUTTI I COLORI DELL'ARCOBALENO. MOLTI STUDIOSI , PSICOLOGI SI SONO INTERESSATI ALLO STUDIO DEI MANDALA COMPRESO GUSTAV JUNG FAMOSO PSICOTERAPEUTA E HANNO SCOPERTO CHE I MANDALA NASCONO SPONTANEAMENTE SOTTO FORMA DI IMMAGINI INTERIORI CHE PORTANO ALL' AUTOGUARIGIONE INTERIORE, SOPRATTUTTO NEI PERIODI DI FORTE CONFUSIONE MENTALE ED EMOZIONALE.

L'OSSERVAZIONE, LA CONCENTRAZIONE E LA MEDITAZIONE CON I MANDALA PORTANO AD UN DISTACCO DAL MONDO ESTERIORE E AD UNA MAGGIORE CENTRATURA IN NOI STESSI. COLORARE E DISEGNARE UN MANDALA FAVORISCE IL BENESSERE PSICO-FISICO, AIUTA A RILASSARE LA MENTE E AD ESPRIMERE GLI STATI D'ANIMO INTERIORI REPRESSI LIBERANDOLI CON LE FORME E I COLORI. I MANDALA SERVONO PER CREARE ORDINE INTERIORE ED ESTERIORE, PER ASCOLTARSI ED ESPRIMERE LE PROPRIE CAPACITA' ED EMOZIONI, PER PORTARE CHIAREZZA DENTRO DI NOI.

I MANDALA VANNO A RIEQUILIBRARE L'EMISFERO DESTRO E L'EMISFERO SINISTRO DEL NOSTRO CERVELLO E PORTANO EQUILIBRIO TRA LA NOSTRA

PARTE RAZIONALE E LA NOSTRA PARTE ISTINTIVA. ESSI RAFFORZANO LA MENTE E PORTANO AD UN PERCORSO DI ESPLORAZIONE INTERNO, ALLA CONOSCENZA DI NOI STESSI. I MANDALA VENIVANO USATI IN TUTTE LE CIVILTÀ : DAI CELTI, AGLI EGIZI, AI GRECI ECC. COME STRUMENTO DI AUTOCONOSCENZA, DI AUTOGUARIGIONE E PER RITROVARE IL PROPRIO CENTRO. MOLTO INDICATO PER I BAMBINI E PER GLI ANZIANI, PERCHÉ PORTA LORO CHIAREZZA, CONCENTRAZIONE E RILASSAMENTO. DURANTE IL CORSO VENGONO SCELTI DAI PARTECIPANTI I LORO MANDALA DA COLORARE SECONDO IL LORO SENTIRE E DOPO UN RILASSAMENTO PROFONDO SI COMINCIA A CREARE IL PROPRIO MANDALA CHE È LO SPECCHIO DI NOI STESSI.

MEDITAZIONE, IMMAGINAZIONE CREATIVA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

ESERCIZI DI SCIOLTEZZA FISICA, RESPIRAZIONE CONTROLLATA E CONSAPEVOLE E MEDITAZIONI GUIDATE PER PORTARE RILASSAMENTO FISICO E MENTALE. PER AIUTARE A RAGGIUNGERE E A MANTENERE LA PACE INTERIORE, UNA BUONA SALUTE PSICO-FISICA E UNA COSTANTE VOGLIA E GIOIA DI VIVERE.. VERRANNO INSEGNATI POSIZIONI DI HATHA YOGA (HATHA = FORZA, UNIONE E RICONCILIAZIONE DEGLI OPPOSTI) CREANDO ARMONIA TRA L' ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE INTERIORE, PER GARANTIRE UN BUON EQUILIBRIO PSICOSOMATICO; ESERCIZI PER RICONNETTERCI CON IL NOSTRO SPAZIO INTERIORE E CON TUTTO CIO CHE CI CIRCONDA.; MAYA YOGA (ANTICHE POSIZIONI MAYA PER IL RIEQUILIBRIO DEI CENTRI ENERGETICI) E KUNDALINI YOGA (KUNDALINI= LA SPIRALE DELL'ENERGIA VITALE CHE PERMETTE A OGNI ESSERE VIVENTE DI VIVERE IN UN CORPO MATERIALE), PURIFICA I BLOCCHI D' ENERGIA PRESENTI NEL NOSTRO ORGANISMO .VERRANNO UTILIZZATE TECNICHE DI IMMAGINAZIONE CREATIVA E MEDITAZIONI GUIDATE PER POTER ENTRARE IN UNO STATO DI PACE, CALMA E SERENITÀ INTERIORE. INOLTRE PRATICHEREMO TECNICHE DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO PER AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE, LA CENTRATURA IN NOI STESSI DISTACCANDOCI DALL'ESTERNO PER ENTRARE SEMPRE DI PIÙ IN NOI STESSI. VERRANNO INSEGNATE TECNICHE DI ZEN PER IMMAGINI, DO-IN, STIRAMENTI DEI MERIDIANI ENERGETICI E ALLUNGAMENTI SEGUENDO LA RESPIRAZIONE PER SCIOLGERE I BLOCCHI LUNGO I CANALI D'ENERGIA PRESENTI NEL NOSTRO CORPO, I MERIDIANI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE.