

I Colori di Shiva

LE AZIONI

- Presentazione
- Motivazioni del laboratorio
- Io chi sono
- Relazione con se stessi e con gli altri
- Fare esperienza dell'ascolto
- Indagine metodologica e premessa essenziale
- Conoscenza analogica, tempo spazio, intuizione
- Il mio corpo, il mio sentimento, la mia mente
- Lavorare nel corpo
- Esercizio di scrittura - L'immagine
- Shiva, aspetti simbolici
- Corrispondenze energetiche del "Grande Dio"
- La Danza di Shiva
- Shiva/Shakti e la mistica unione
- Om Namah Shivaia
- La Kundalini
- I sette Centri nell'essere umano
- Colori
- Lavoro di gruppo: incontrare i Chakra: l'energia fluisce
- Riconoscimento in se stessi dell'energia
- Lavoro di gruppo sulla Kundalini e sui colori.
- Narrazione orale di gruppo

- Muladhara, colore rosso
- Lavoro di gruppo: Muladhara
- Esercizio di scrittura, rosso
- Svadhishtana, colore arancione
- Lavoro di gruppo: Svadhishtana
- Esercizio di scrittura, arancione
- Manipura, colore giallo
- Lavoro del Sole: Manipura
- Esercizio di scrittura, giallo
- Anahata, colore verde
- Lavoro del Cuore: Anahata
- Esercizio di scrittura, verde
- Vishuddhi, colore azzurro
- Lavoro di gruppo: Vishuddhi
- Esercizio di scrittura, azzurro
- Ajna, colore indaco
- Lavoro del Terzo Occhio: Ajna
- Esercizio di scrittura, indaco
- Sahasrara, colore viola/bianco
- Lavoro della Corona: Sahasrara / Kether
- Esercizio di scrittura, viola/bianco
- Le 9 linee di azione della scrittura narrativa
- Ingresso nel testo e possibilità di vivere il testo in sé
- Prova pratica: l'eterobiografia
- Narrazione dei colori e del Signore Shiva
- Saluto e ritorno