

“Ascolti Profondi - Harborea”

Laboratorio Sensoriale

PRESENTAZIONE PROGETTO E CORTOMETRAGGIO

Il progetto propone la conduzione di Passeggiate di Consapevolezza Corporea immerse là dove la foresta è ancora intatta (o anche nel verde cittadino), allo scopo di conoscersi profondamente attraverso l'Ascolto Profondo ed il sentire con i sensi, il cuore e la mente (Meditazione, Body-Mindfulness); per entrare in contatto con gli amici alberi, per sentirsi in comunione con la Natura e con i suoi segreti, avvicinarsi ai grandi alberi guardiani silenziosi di mondi nascosti.



Un'escursione tra i boschi, oppure alla ricerca di alberi monumentali all'interno dei nostri parchi cittadini. Per incontrare inaspettati patriarchi che vegliano in angoli di quiete. Un'esperienza sensoriale dove si presta orecchio al Silenzio, dove lo sguardo si affina per osservare il Mondo delle Piccole Cose. Semplici gesti per entrare in contatto con gli alberi, camminare lentamente anche solo per guardare e ascoltare: questo è “Harborea” un laboratorio sensoriale ed energetico.

Camminare con presenza ascoltando con attenzione profonda il proprio respiro e i pensieri. Semplici esercizi corporei provenienti dalle pratiche meditative orientali ed occidentali vengono proposti per liberare la respirazione ed il movimento soprattutto per re-imparare ad ascoltare se stessi. Ad esempio la pratica di radicamento: lo sviluppo della percezione dei piedi e delle gambe, che sostengono il contatto del corpo con il terreno e l'espandersi del proprio Ascolto Profondo con la realtà che circonda. Si attua così, imitando gli alberi, il radicamento nel corpo con la realtà, nel silenzio e nella quiete che si trasforma in stato meditativo.

“Immerso nei grandi spazi della natura e dei suoi silenzi, l'uomo attento, non distratto, può cogliere il senso della sua piccolezza e la dimensione infinita della sua anima” Franco H. Mignone

Introduzione al cortometraggio come presentimento all'approccio rispettoso con la Natura: come avvicinare un albero gentilmente per coglierne l'aspetto energetico e sensoriale.

"L'invito è quello di osservare, ascoltare il video, come se voi foste all'interno delle immagini, lasciandovi trasportare dai colori e dall'abbraccio di questo mondo verde, provando ad immaginare gli odori i profumi e tutte le percezioni sensoriali che possono nascere, anche senza motivo. Sin quasi a sentirvi completamente uniti in questo abbraccio sottile. E subito dopo, come è comune abitudine della razza umana, istintivamente scambiare l'abbraccio che si riceve con un abbraccio di gratitudine e riconoscenza per aver ricevuto un qualche cosa di magico e gratuito. Questo è il mio invito per coloro che dopo questo incontro sentiranno la voglia di andare nei boschi e di avvicinare un albero che particolarmente vi richiama. Ricordate sempre che l'albero è un essere vivente come voi, anzi che probabilmente è nato prima di voi e vivrà ancora molto dopo che voi non ci sarete più. Che gli alberi abitano il nostro pianeta da oltre 375 milioni di anni, mentre gli esseri umani (ominidi) soltanto da 300.000 anni (l'uomo sapiens sapiens anche meno). E che solo questo dovrebbe far pensare ad una forma di rispetto per la loro capacità di vivere in pace e soprattutto quella di comprendere la qualità della vita. Ricordate queste mie parole quando andremo a far visita e saremo in presenza di alberi ultracentenari, che normalmente passerebbero inosservati. Provate a ricordare questi Patriarchi come dei monumenti viventi, capaci di sentirci e di comunicare con noi anche se noi non ce ne rendiamo conto. Ecco proviamo a considerare questi giganti amici come esseri molto molto anziani, come dei nonni in buona salute, con i loro ritmi lentissimi a confronto ai nostri. Rispettandoli anche nel momento in cui vorremmo abbracciarli, adeguandoci ai loro tempi anziché imporre i nostri. Infine considerando tutto ciò che con i loro "occhi" hanno visto, a quante stagioni e tempeste sono sopravvissuti in queste loro lunghe vite. Soprattutto imparare a dedicare loro (ma anche a se stessi) un pò di tempo in silenzio, ascoltandoli...Forse soltanto per trovare un pò di quiete dentro noi... e chissà magari per imparare da loro come semplicemente invecchiare" Buon ascolto Franco



Per informazioni info@ascoltiprofondi.org 3482753790