

EDUCAZIONE CREATIVA EMPATIA EMOZIONI CONSAPEVOLEZZA CARMEN PRISCO

LA CREAZIONE DI VALORE

L'ARTE DELLA DANZA, DEL MOVIMENTO CONSAPEVOLE,
DELLA MUSICA, DEL RESPIRO E DELLA MEDITAZIONE

EDUCA ALLA CONSAPEVOLEZZA E ALLA LIBERTA'

LE EMOZIONI CURANO, LIBERANO E CREANO CONNESSIONI

L' EMPATIA PARLA DI PACE , ARMONIA E FELICITA'.



EDUCAZIONE CREATIVA E LA PEDAGOGIA DI MAKIGUCHI

- QUAL'E' LO SCOPO FONDAMENTALE DELL' EDUCAZIONE?
“LA REALIZZAZIONE DELLA FELICITA' DELLO STUDENTE”
INCORAGGIARE LE GENERAZIONI FUTURE A MANIFESTARE
E REALIZZARE APPIENO IL PROPRIO UNICO GRANDE
TALENTO E POTENZIALE RIVELANDO CON FIDUCIA LA LORO UNICA
INDIVIDUALITA' CONSAPEVOLI DEL PROPRIO VALORE.



Che cos'è la felicità?

- Felicità significa trovare la propria strada e realizzare appieno la propria vita
- Manifestare il proprio unico talento e potenziale per offrirlo generosamente alla società creando valore
- Abbiamo un DNA unico che esprime i nostri talenti in modo unico, attraverso i quali possiamo arricchire il mondo.
- Felicità significa compiere ciò per cui si è nati.



Educare

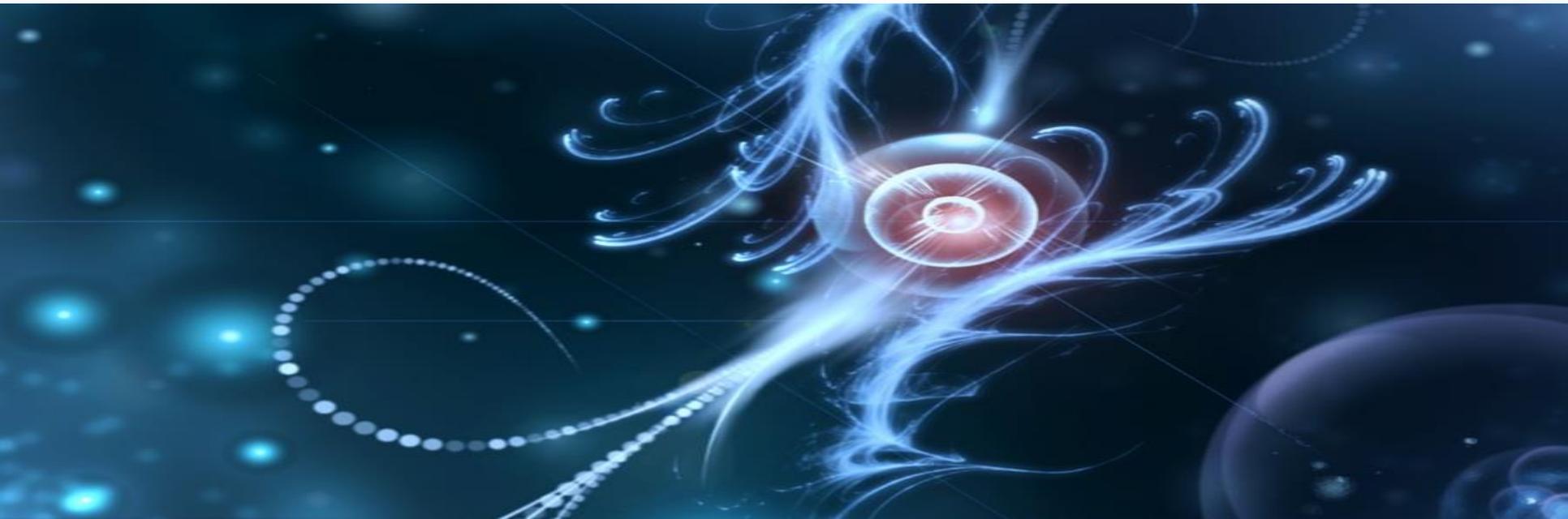
Emozioni Empatia Arte

Educare dal latino “educere” tirare fuori cio’ che sta dentro

Emozioni dal latino “emovere” portare fuori da dentro

Empatia dal greco “en-pathos” sentire dentro

Arte dal sanscrito “arche” muovere verso



CHE COS'E' L'EMPATIA?

La parola empatia arriva dal greco, enpathos
“sentire dentro”, percepire emotivamente
i sentimenti altrui

E' la capacita' di immedesimarsi nell' altro,
di comprendere i punti di vista, seppur differenti, pensieri e stati
emotivi, in totale assenza di giudizio, mantenendo integra la
propria identita'.

E' una forma di sensibilita' innata che puo' anche essere educata
e sviluppata.

L'empatia e' la virtu' che mette in connessione i cuori, crea un
ponte solidale amichevole e condiviso attraverso relazioni umane
profonde e sincere.

La ragione per cui spesso giudichiamo gli altri ha radici nella durezza
con cui trattiamo le nostre emozioni, negandole o giudicandole
inappropriate o sbagliate.

La capacita' di mettersi nei panni degli altri e' una delle funzioni piu'
importanti dell' intelligenza, quella emotiva, che esprime il grado di
maturita' ed evoluzione dell' individuo

E' il primo passo per vivere felici.



Educare all'Empatia quali sono i benefici?

Si impara la liberta' di essere fedeli a se stessi,
l'arte di comprendere le emozioni
a non giudicare, ad accettare di non sapere cosa
muove la vita altrui e qual'è il mondo interiore che
ognuno di noi contiene.

Ascoltare, osservare, leggere i gesti e le azioni :
E' accettazione, inclusione, rispetto e comprensione
del punto di vista dell'altro, del suo stato d' animo,
delle sue emozioni, delle parole e del silenzio.

Sviluppa l'intelligenza emotiva.

Valorizzazione delle differenze.

La capacita' di accogliere l' altro con coraggio,
pazienza e compassione.

Educa al dialogo.



MARTIN L. HOFFMAN

EMPATIA E SVILUPPO MORALE

- Empatia **affettiva** – presente nella natura umana
- Empatia **cognitiva** – riconoscimento delle emozioni
- Empatia **motivazionale** – desiderio di aiutare l'altro



L'EMPATIA CHE GUARISCE

Carl Rogers ha così descritto l'impatto dell'empatia su coloro che la ricevono:

“Quando... qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene.

...Quando sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo ed andare avanti.

E' sorprendente il modo in cui problemi che sembravano insolubili diventino risolvibili quando qualcuno ascolta, il modo in cui, quando si viene ascoltati, situazioni confuse che sembravano irrimediabili si trasformano in ruscelli che scorrono limpidi.”

LA PIU' ALTA ESPRESSIONE DELL' EMPATIA
è
NELL'ACCETTAZIONE E NON GIUDICARE

CARL ROGERS



EMPATIA CORPOREA

- L'Empatia corporea è ascolto e accettazione di Se'
- Accogliersi con compassione senza giudicarsi
- Stabilire un rapporto di fiducia e di autostima, permettersi di esprimere liberamente le emozioni, evoluzione della coscienza attraverso il corpo in costante comunicazione con la mente.
- Abitare il corpo come un tempio, il proprio spazio sacro e rispettarlo.
- L'empatia corporea prevede un costante lavoro di esplorazione, ricerca e di adattamento delle proprie esperienze per entrare in relazione con l'altro a livello cognitivo, emotivo e corporeo.
- E' la capacita' di immedesimarsi nell'altro fino a cogliere i pensieri gli stati d'animo e per estensione include la dimensione corporea.
- Amare se stessi cosi' come si è per amare l'altro.
- Il nostro corpo è l'antenna che ci connette all'energia cosmica,
- Il nostro corpo è il viaggio ed è la che esso comincia.



EMOZIONI?

Sento dunque Sono

- Emozione dal latino “e-movere” significa muovere, tirare fuori, agito
- E' la manifestazione della connessione tra il nostro microcosmo ed il macrocosmo
- E' un ponte comunicativo tra la mente conscia, inconscia ed il nostro ambiente, effetto di una causa, reazione, espressione di sensibilità.

Le emozioni portano alla luce memorie, traumi, eventi.



EPIGENETICA NEUROSCIENZE

BRUCE H. LIPTON

Biologo – Medico – Neuroscienziato

Studia come il pensiero influenza il DNA e ogni nostra cellula.

I nostri geni sono controllati, influenzati dal nostro ambiente, inclusi i pensieri e le nostre credenze.

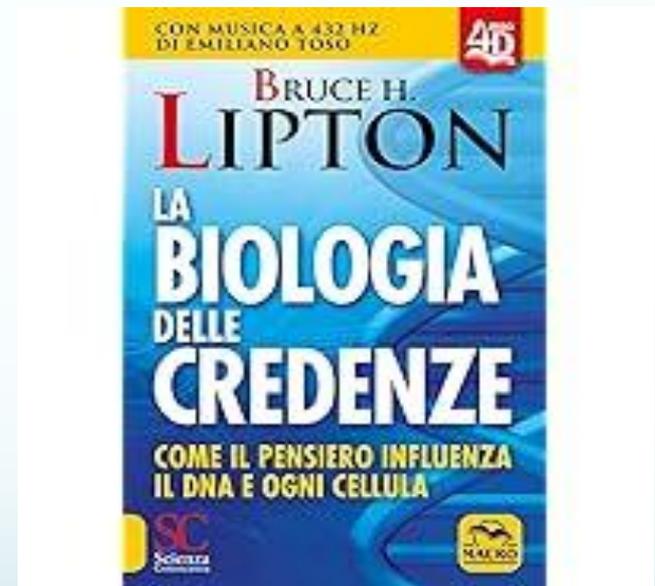
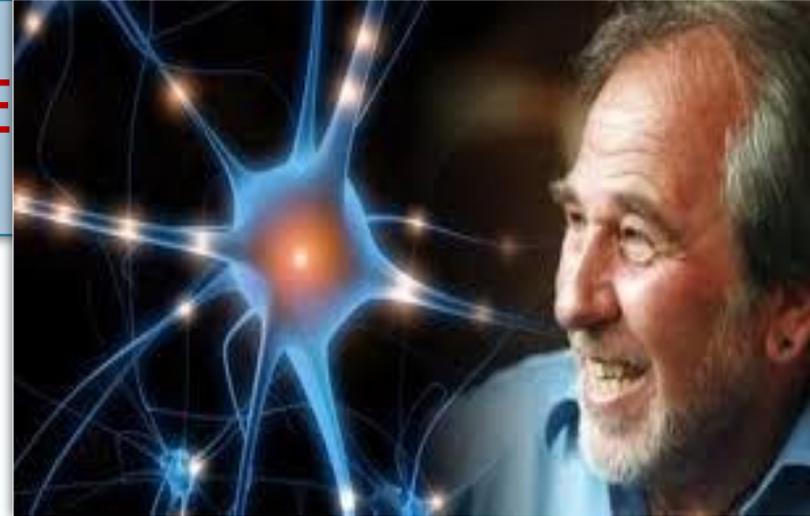
Siamo co-creatori della nostra vita e della nostra biologia.
Siamo cio' che crediamo!

Il Subconscio controlla il 95% della nostra vita.

La qualità degli stimoli dell' ambiente e le emozioni ad esse connesse possono favorire le condizioni di apprendimento maggiormente funzionale per il corretto ed equilibrato sviluppo dei nostri bambini.

L' attivazione emotiva favorisce la memorizzazione delle informazioni , se l' attivazione è di tipo negativa l'apprendimento sarà legato a questi tipi di sentimenti che si riattiveranno quando si dovrà recuperare l'informazione appresa. Se questo meccanismo persiste lo studente metterà in atto dei sistemi difensivi per evitare l'apprendimento che riattivano emozioni sgradevoli.

I pensieri e le emozioni influenzano i nostri geni.



Il Corpo parla e non mente

- Noi siamo energia - relazione – vibrazione – suono e movimento.
- Attraverso l'esperienza corporea, sensazioni e percezioni che rimangono impresse nel corpo ci è permesso di accedere agli strati più profondi del nostro essere.
- Il corpo parla, non mente, è il grande alleato della relazione con se stessi e gli altri.
- Il corpo, la mente e lo spirito devono stare sempre in costante connessione e comunicazione.
- Il corpo è la connessione con il nostro mondo fisico.
- E' il veicolo, la materia della nostra mente.
- Più siamo in contatto con il nostro corpo, più siamo in contatto con noi stessi.



Il Potere magico della parola e del pensiero

- La parola , il linguaggio che utilizziamo tocca sempre il corpo.
- Le parole producono un suono, vibrano e risuonano una vibrazione nel corpo
- Le nostre parole, i nostri pensieri guidano le azioni.
- Se tu cambi le tue parole, i tuoi pensieri cambi anche il mezzo di cultura del tuo sangue. Questa scoperta della neuroscienza risale al buddismo di 2500 anni fa, il Budda dice che quello che pensiamo diventiamo.
- Le sostanze chimiche del nostro sangue cambiano il nostro sentire ed essere, poiche' cambiano anche i nostri geni, la nostra mente incide e attiva le nostre cellule che possono mantenere una vita sana o farla ammalare.
- Se siamo gioiosi e abbiamo pensieri di amore e gratitudine produciamo ossitocina, dopamina, vasopressina ... sostanze fondamentali per la crescita in salute e felice.
- Se si vive stress, rabbia e dolore, la chimica che viene prodotta dal corpo è istamina, cortisolo , le cellule non crescono , muoiono
- I nostri pensieri e le nostre parole producono elementi connessi nel sangue, la chimica del sangue controlla la nostra biologia
- Noi viviamo e sperimentiamo creazioni mentali e spirituali.



EPIGENETICA EMOZIONI SALUTE

Erica Francesca Poli

Esplorare le proprie emozioni significa riallacciare con se stessi un rapporto autentico.

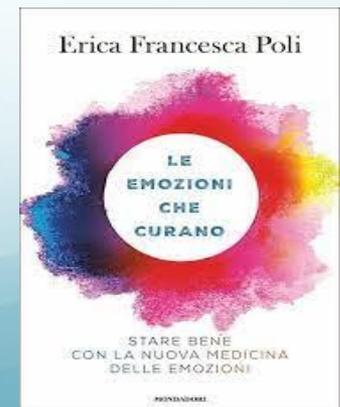
L' Epigenetica e la neuroscienza sono una branca della biologia che hanno dimostrato che è possibile far crescere i bambini nella bellezza sviluppando i loro talenti naturali.

Cio' che siamo dipende tanto dal codice genetico quanto dalle condizioni esterne.

L'ambiente, in particolare le relazioni, incidono sul nostro sviluppo cerebrale.

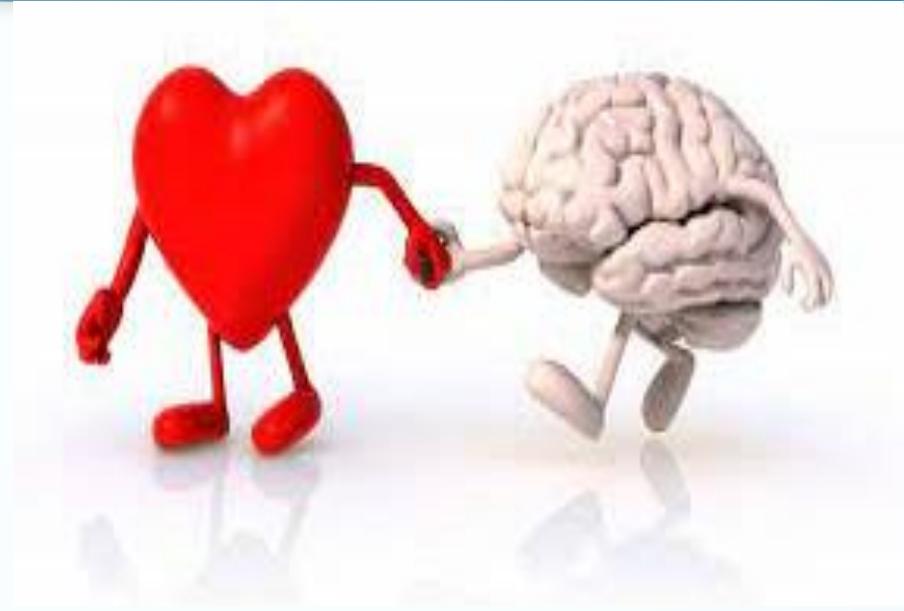
L'Epigenetica ci da' la visione scientifica di quanto gli esseri umani siano esseri relazionali.

Dal punto di vista delle neuroscienze si ribadisce un concetto antichissimo : la bellezza è un elemento imprescindibile per la crescita dei bambini, la neuroestetica sostiene che il cervello si nutre di bellezza. L' incontro con la natura, e l'arte crea armonia ed empatia.



INTELLIGENZA EMOTIVA

- Consapevolezza di Se'
- Padronanza di Se'
- Automotivazione
- Resilienza
- Abilita' Sociali
- Capacita' di riconoscere e accogliere se stessi e l'altro
- Dialogare creando valore
- Empatia



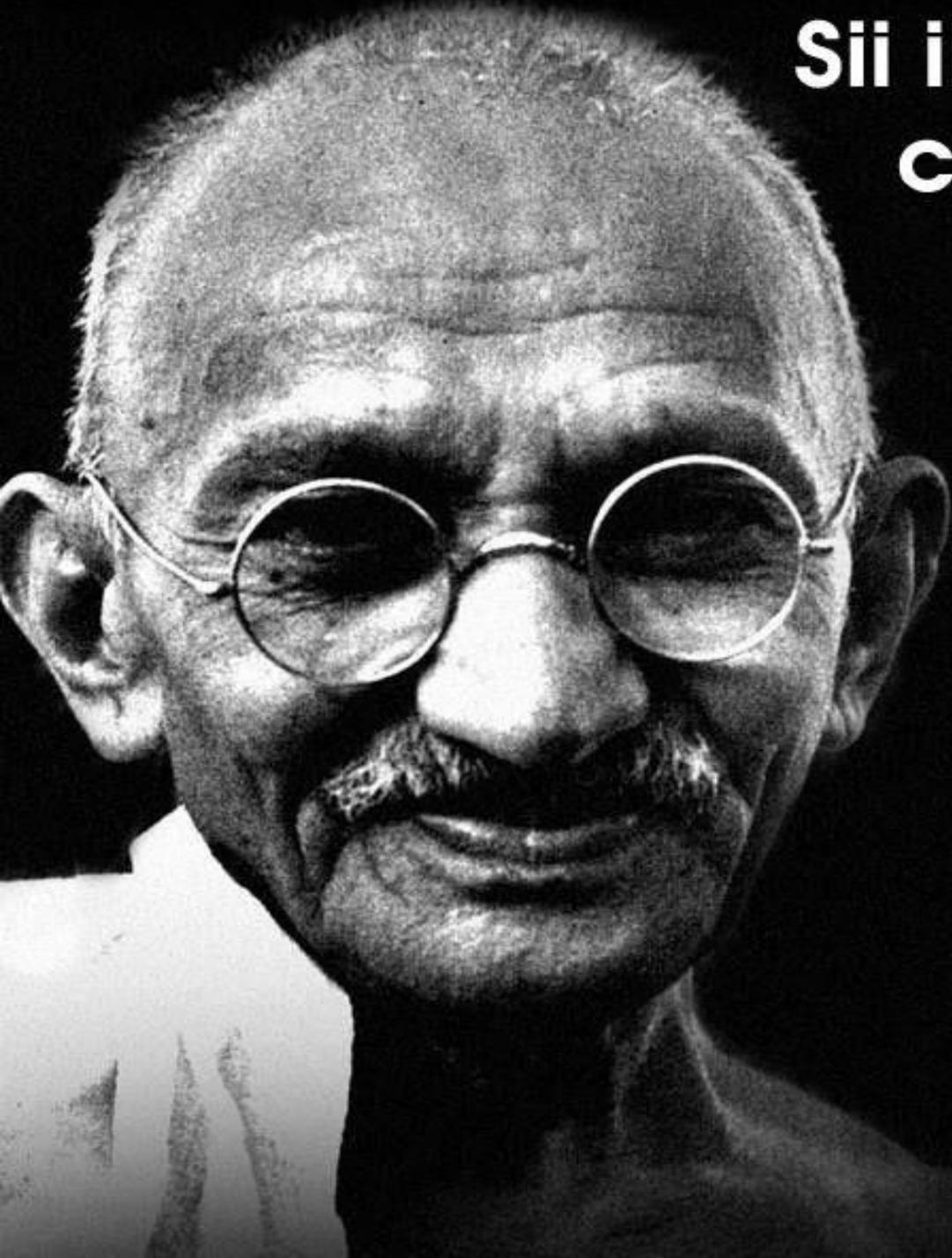
INTELLIGENZA EMOTIVA

DANIEL GOLEMAN



- Nel cuore del sistema educativo della Danimarca la materia Empatia è stata introdotta obbligatoria nel 1993 al fine di creare una società piu' felice.





**Sii il cambiamento
che vuoi vedere
avvenire nel
mondo.**

Gandhi

QUALI SONO GLI STRUMENTI CHE ABBIAMO?

Sentirsi per Sentire



il proprio respiro

il proprio corpo, la voce

la propria mente

le proprie emozioni

la propria energia vitale



L'Arte crea la Pace strumento Interculturale di connessione tra se' e l' altro.



L'Arte è il linguaggio universale che mette in comunicazione i cuori dei popoli.

La conoscenza della musica, della danza, della poesia, delle tradizioni dei popoli del mondo aiuta a creare una maggior comprensione tra le persone.

- L'Arte e' un ponte tra i popoli che favorisce l'intercultura , il dialogo tra le culture, trascende barriere razziali , ideologiche e nazionali dove le differenze arricchiscono la vita facendola splendere come un diamante. Ognuno di noi rappresenta un aspetto prezioso unico e indispensabile dell'universo vivente.
- L'Arte è sacra perche' restituisce restituisce a se' stessi in maniera autentica la sacralità della dignita' della vita.
- L'Arte ci mette a contatto con l' energia creativa dentro e fuori di noi.

L' ARTE che Cura

- La parola Arte deriva dal latino “Ars” che ha come primo significato il progettare e creare qualcosa in modo armonico. La parola latina Ars viene dalla radice sanscrita “Arche” esprime “l’ andare verso”, il fare, produrre. Ecco perchè l’ Arte è un mezzo potente di cura. Infatti nella sua forma piu’essenziale ed autentica vuole essere la ricerca di espressione piu’ adatta ad esprimere una determinata emozione, a far emergere e trasformare un’ esperienza di gioia o dolore.
- Partendo dalla scelta del linguaggio che siano danza, musica, teatro, pittura, scultura, scrittura... si arriva all’ elaborazione di un prodotto che da corpo, espressione a stati psichici piu’ profondi.
- La radice sanscrita ci ricorda che l’ Arte si muove verso, è per se e anche per gli altri ... cerca un interlocutore pur non avendone bisogno per esistere
- La creatività ci collega alla nostra vita interiore ed è questa la cosa che possiamo offrire ad un bambino : E’ il senso di Se’, un senso di autenticità, di fiducia e di potere essere chi sono ed esprimere esattamente cio’ che prova ... senza essere giudicato ... E’ tutto.
- Attivita’ trasformativa



MUSICOTERAPIA

Giordano Bianchi

*La musica è un linguaggio universale che
dona benessere e serenità
anche nel disagio e nella sofferenza*



DANZATERAPIA MARIA FUX

“

idanzaterapia

[...] danzo cercando di comprendere questi infiniti cambiamenti, che si manifestano nel mio corpo, che rinnovano la mia materia. Aiuto a comprendere ciò che accade alle persone, l'obiettivo ultimo della danzaterapia è produrre quei cambiamenti, ma dall'interno. Li riconosco negli altri, perché li riconosco in me.

Maria Fux

”



Danza Musica

Quali sono i benefici?



- Risveglia le emozioni.
- Apre la vita alla liberta' e alla gioia di vivere
- Sviluppa l'intelligenza emotiva e l'intelligenza del cuore.
- Strumento di connessione tra la mente , il corpo e l'energia vitale.
- Presenza Equilibrio Flessibilità
- Sviluppa la consapevolezza di Se' e del proprio unico potenziale.
- Sviluppa la capacita' di aprirsi ed includere Se' e l'altro.
- Autostima e fiducia in Se'

DANZA

Apertura Gioia e Libertà

E' la scoperta del proprio corpo e del suo linguaggio ma anche della mente e sull' immaginato, conquista della realtà nel perfetto equilibrio spazio, tempo ,ritmo, peso e flusso.

Prendere coscienza del linguaggio corporeo attraverso cui si esprimono idee, emozioni , sensazioni migliora la relazione con il proprio Se' e il nostro corpo che è in grado di portare alla luce il proprio mondo interiore e rivelarci chi siamo.

Danzare è una necessita' per comunicare, danziamo per essere noi stessi , per creare e donare agli altri.

E' Gioia di vivere

La danza e' pura comunicazione e ricerca creativa .

E' un attivita' trasformativa

Il piu' antico linguaggio del corpo che crea il suono . I primi linguaggi parlati con il corpo , gli occhi e le mani cominciano a comunicare con atteggiamenti esprimendo emozioni e stati d' animo.

Danza dalla radice "tan" significa tensione, energia fisica e spirituale.

Ascolto Interiore Consapevolezza

Meditazione in movimento



VIBRAZIONE RELAZIONE E LIBERTA'

Le emozioni sono strettamente legate al suono e al movimento.

Noi reprimiamo i sentimenti limitando il movimento e viceversa, il movimento represso crea un blocco energetico che provoca in noi tensione cronica. Il movimento puo' liberare il blocco emotivo.

Il suono cambia le onde cerebrali , crea una vibrazione che entra in relazione con il nostro campo energetico vibrazionale profondo e porta a galla le emozioni stratificate nel tempo – blocchi energetici – sia a livello fisico che psichico.

Le emozioni sono l'evoluzione della coscienza attraverso il corpo. Quando veniamo colti dall'emozione facciamo emergere la nostra energia dall'incoscio , la facciamo scorrere nel corpo fino alla mente conscia. Questo flusso di coscienza nutre il corpo, lo purifica e lo guarisce. E' un flusso di forza vitale trasformativo.

Il mondo dei suoni è nutrimento per lo spirito dell'uomo sin dal grembo materno per risonanza , ascolto empatico , dialogo sonoro.

L'energia è la lingua con cui il corpo si esprime, si muove.
muove, lo spirito si muove. L'energia guida la mente, la mente guida il corpo.

Se il corpo si

In principio era il suono

Suono come vibrazione e relazione

Tutto il cosmo è vibrazione, relazione – suono e movimento.



Musica e Movimento Consapevole

Il movimento consapevole ci permette di essere presenti a noi stessi, di abitare il nostro corpo, di mettere in risonanza armonica strutture fisiche, psichiche e spirituali. Cio' crea un collegamento tra il visibile e l' invisibile. Si trascende il tempo e lo spazio .

Tutto l' Universo è un aggregato di atomi che danzano e con i loro movimenti producono suoni .

Quando il ritmo cambia , cambia anche il suono, ciascun atomo canta la sua canzone e in ogni istante crea forme dense e temi, rivoluzione biochimica che cambia le funzionalità dei nostri organi che suonano in armonia.

Ogni nostra cellula è uno strumento musicale

Il Ritmo è la nostra lingua madre universale

Il suono arriva alle cellule e comunicano con la musica, risuonano per la programmazione

La danza è il superamento della frontiera corporea che porta al superamento di Se'.

Movimento è l' arte di vivere, muoversi come medicina, come meditare.



IL RESPIRO CONSAPEVOLE YOGA



- Yoga significa unificare mente corpo spirito
- Ogni momento della vita è accompagnato dal movimento del respiro che cambia il suo ritmo con l'alternarsi dei nostri pensieri e delle emozioni.
- Il respiro consapevole libera la mente, il corpo e lo spirito, ci porta nel qui e ora. Presenti a noi stessi.
- Il respiro consapevole e' in grado di cambiare le funzioni fisiologiche e chimiche del corpo. Cambia le emozioni, lo stato mentale, il corpo. Espande la coscienza.
- La respirazione cellulare porta ossigeno alle cellule ed elimina l'anidride carbonica, elimina le tossine.

Il potere trasformativo della Meditazione

- La meditazione è lo strumento che ci consente di connetterci alle profondità della nostra vita e manifestare la nostra vera natura, l'essenza, energia pura e creativa. Trasforma il veleno in medicina e consente di vivere una vita autentica, libera e felice.
- Sviluppa l'intuizione, l'integrità, la capacità di discernimento, chiarezza e pace mentale. Salute e longevità, aumenta la capacità di apprendimento e di concentrazione.
- Il piccolo io lascia spazio al grande io ... ed è libertà, guarigione, evoluzione, gioia. Quando la mente si calma la coscienza si espande ed emerge il talento e la creatività. Si crea la Pace. Si vibra alto, nell'Amore, nella gioia di vivere.
- Connessione con il microcosmo e il macrocosmo.
- Sviluppa l'intelligenza del cuore: la capacità del cuore di usare la conoscenza, ovvero la saggezza. Generando l'energia della consapevolezza, risvegliamo la saggezza presente in ogni cellula del nostro corpo.

- LA TUA REALIZZAZIONE È L'INCONTRO AUTENTICO
CON TE STESSO E CON L'ALTRO.





- La Rivoluzione Umana di un singolo individuo contribuirà al cambiamento del destino di una nazione e condurrà infine al cambiamento del destino di tutta l'Umanità.
Daisaku Ikeda