



Workshop: Suono e Coscienza Attivare la consapevolezza organica del corpo

con il Dott. Giorgio Grungo – Neuropsicomotricista e Musicoterapeuta

venerdì 17 Maggio 2024 – ore 15.00-17.00

presso Istituto Aneb Via Vittadini 3, Milano

Il presente workshop intende avvicinare il partecipante ad una maggiore consapevolezza di sé attraverso l'assorbimento di una manifestazione della Natura espressa dalla vibrazione acustica, quale è l'esperienza del suono. In genere, ci avviciniamo a questa esperienza mediante la fruizione estetica, espressa nella melodia e nella ritmica musicale. Qui, al contrario, sperimentiamo l'ascolto e l'immersione della struttura sonora nella sua essenzialità, semplicità e profondità. Questa esperienza consente l'accesso alla realtà sottile del suono, che diventa, a questo livello, la manifestazione nascosta della materia e delle sue leggi armoniche. All'interno del Convegno Aneb - La Vita si fa Mente - questa esperienza di immersione nel suono, trova una sua collocazione nel collegamento fra le leggi armoniche presenti nella materia (il suono) e la coscienza che entra in uno stato di risonanza ed equilibrio in un rapporto di corrispondenza, mediante l'attenzione posta nell'ascolto del corpo.

Ma cosa si intende per consapevolezza organica del corpo?

Aldilà dei nostri vissuti soggettivi, l'esperienza di consapevolezza organica del corpo o coscienza cellulare, così come mi piace definirla, cerca di mettere in rilievo la presenza di sensazioni, percezioni, che non devono essere interpretate ma devono essere osservate e accolte. Tutto ciò ci permette di entrare in uno stato di ascolto di ciò che è in realtà la vita di un individuo, un movimento continuo e pulsante della vita biologica che manifesta la sua presenza nella costanza e nel suo ordine organizzato in cicli. Da queste esperienze usciamo rinforzati e sostenuti dall'aver sperimentato di quanto la Vita ci vive, (vedi il concetto di Es espresso da Georg Groddeck) in una condizione nel quale non siamo noi a generarci e ad organizzarci strutturalmente, come spesso l'io nella sua "onnipotenza" è portato a credere, ma come in realtà sia la Natura stessa attraverso la Vita, ad originarci ed a riaccoglierci.

Come si svolge il workshop?

Dopo una breve introduzione di carattere teorico, viene proposta un'esperienza di immersione nel Suono (suoni reali prodotti direttamente attraverso un gong - disco di bronzo risonante dalle fattezze vere e proprie di un mandala) per entrare in risonanza energetica con il proprio mondo corporeo. I partecipanti verranno preparati e guidati in un viaggio di ascolto e di consapevolezza della postura, del respiro, del peso, dello spazio occupato, dei confini, del calore del corpo. Nella fase introduttiva vengono utilizzate tecniche di visualizzazione che sottolineano l'importanza di rivolgere pensieri di

gratitudine per tutto quello che il proprio sistema biologico fa per ciascuno di noi, all'interno del corpo, in modo continuo ed incessante, a partire dalle nostre cellule per mantenerne l'equilibrio e la continuità. Le stesse vengono visualizzate come tante piccole stelle in un grande firmamento. Esse sono in grado di recepire messaggi, stati d'animo, vibrazioni armoniche e reagire di conseguenza. Da qui l'importanza di sintonizzarci con il nostro mondo biologico e organico con un atteggiamento di rispetto e gratitudine. Entrare in contatto con il corpo come si entra in un Tempio. I Suoni prodotti durante l'incontro diventeranno il tappeto sonoro, sul quale lasciarsi trasportare attraverso la risonanza armonica che si crea tra le vibrazioni sonore e il mondo biologico e organico. L'immersione nella vibrazione è in grado di produrre uno stato psicofisico di distensione neuromuscolare, una focalizzazione del pensiero nel suono con conseguente riduzione delle catene associative ed un riequilibrio energetico globale. Viene posta particolare importanza alla fase di uscita dall'esperienza verso uno stato di coscienza ordinario. Questa fase rispetta tempi graduali e prevede se possibile, una condivisione verbale della stessa al gruppo.

Consigliato un abbigliamento comodo, calze, un materassino, un cuscino.

Finalità del workshop

Il senso di questa esperienza risulta essere di aiuto come strumento per favorire l'uscita da un controllo mentale "ossessivo" spesso avviluppato in uno stato di "loop" senza una soluzione di continuità. E conseguentemente rendere possibile una connessione oggettiva al corpo da parte della coscienza, la quale orientata, guidata e contenuta, può fare esperienza di "dialogo" e di scambio positivo con il Bios vivente intelligente sempre presente in noi ma spesso dimenticato e sormontato dall'invadenza del nostro io.

La durata del workshop è di circa due ore ed è rivolto ad un gruppo di non oltre 25 persone.

Chi lo desidera può assumere una postura di rilassamento in posizione supina ed è consigliato un abbigliamento comodo, una stuoia ed un cuscino.

Dott. Giorgio Grungo - Neuro-psicomotricista e Musicoterapeuta ad indirizzo orientale. Ho 66 anni e da più di 40 anni lavoro nel settore delle terapie corporee e nel sostegno dei disturbi relazionali connessi a stati d'ansia, stress, depressione, scarsa autostima con bambini, adolescenti e adulti. Il mio intervento si è sviluppato nel corso degli anni sia in strutture pubbliche che private. Mi sono Formato in Musicoterapia Orientale Nada Yoga nel 2010 con Riccardo Misto, allievo di Vemu Mukunda (1929-2000) fisico e ricercatore indiano il quale ha portato in Europa e in Italia negli anni 90', il Nada Yoga come terapia attraverso il Suono. Ho seguito una formazione in Artiterapie in Francia e in Italia con Laura Sheleen e in Ecobiopsicologia con il Dott. Diego Frigoli. Ho ricevuto una formazione analitica Junghiana con Claudio Risè e Marina Valcarenghi. Ho lavorato e collaborato con Istituzioni pubbliche e private in realtà sanitarie, educative, carcerarie, psichiatriche e formative con bambini, adolescenti e adulti, residenzialità protette per anziani, soprattutto in Lombardia. Sono Fondatore dello Studio di Musicoterapia orientale a Somma Lombardo in provincia di Varese dove propongo trattamenti individuali, sessioni di Viaggio Sonoro Armonico, sessioni di meditazione e pratiche di Consapevolezza. Organizzo periodicamente incontri in presenza e on line sui Mantra come strumento di crescita spirituale. Ho prodotto e pubblicato due cd dal titolo "Le Acque Sacre" nel 2007 - percorsi di rilassamento profondo e meditazione e "Mantra di Luce" nel 2017. Nel 2012 ho scritto un libro "Il Suono come messaggio armonico dell'Universo". Organizzo esperienze di immersione nei Suoni Armonici (Viaggio sonoro armonico, Bagno di gong). Per ulteriori informazioni, approfondimenti, eventi e corsi, visita il sito www.sonom.it