



La Voce di... Ki ?

NUMERO 2

SETTEMBRE 2006

Associazione Culturale Satori e Ki - Via Gorizia 141 - Torino

Tel./Fax: 011- 32.30.60 - Cell. 347.72.83.289

www.satorieki.com - E-mail: info@satorieki.com

Sommario

Pag.

SETTEMBRE. E' tempo di pigiare!	1
ADULTI in zone inesplorate	1
DISEGNARE con la parte destra del CERVELLO ...	2
Gli Incontri ...	2
" Troppo Bello per essere Vero! "	3
Quote Associative 2006/07 Iscrizioni	4
Fai & Disfa Vivation ®	4
Spietatezza presente e appunti in viaggio	5
YOGA Ashtanga Vinyasa	6
Presentazioni P.E.M.	6
Intolleranze alimentari	6
Calendario Attività Satori e Ki 2006/07	7/8

La Redazione:

Chiara Benini,
Daniela Brusco,
Rachele Catanese,
Luisa Ippolito,
Luisa Panfani
Marco Zani

Settembre. E' tempo di pigiare!

Ci avviamo all'inizio di un nuovo anno scolastico, accademico, lavorativo. Abbiamo accumulato energia dal caldo sole, abbiamo apprezzato la frescura dei temporali estivi, abbiamo camminato su sentieri montani, lungo spiagge profumate di salsedine. Abbiamo assaporato i suoni delle brevi notti, ci siamo svegliati senza il richiamo della sveglia, abbiamo sorriso al tempo del riposo e delle vacanze ... e ognuno di noi ha raccolto le sensazioni che andava cercando. Ora si cambia. Cambia la stagione, ma soprattutto il nostro modo di vederla.

E' l'ora in cui compaiono nel nostro immaginario i giorni delle attività "autunno-inverno", il momento di nuovi progetti, il desiderio di cogliere altre esperienze. Stupendo e meraviglioso, formidabile ed esal-

tante. Quanta carica avete??? Noi della "Voce di Ki" siamo pronti. Anzi prontissimi. Rilassati e sorridenti e abbiamo voglia di crescere e giocare. In questo numero vi comunichiamo tutte le nuove dell'anno 2006 - 2007, all'insegna del motto: l'unica cosa immutabile è il cambiamento.

E proprio per questo il nostro impegno è nel proporre seminari, mini corsi, conferenze, attività e tutto quello che di meglio riusciamo ad inventare per continuare ad assolvere lo scopo per cui è nata questa Associazione: trasmettere il messaggio e fornire le tecniche per la propria Crescita Personale trovando modi diversi per raggiungere il cuore, rispondere alle domande ed assolvere ai bisogni/problematiche delle persone disponibili a ricevere.

ADULTI IN ZONE INESPLORATE *un sentiero di consapevolezza*

E' un percorso annuale di Crescita Personale informativo/formativo, rivolto a tutti gli adulti che sono alla ricerca di un cambiamento interiore e di un miglioramento delle relazioni con se stessi e con gli altri, che concilia all'interno dello stesso contesto il linguaggio energetico con quello psicologico, attraverso un modello integrato. In questo percorso verranno offerte tecniche specifiche della nostra scuola e strumenti di psicologia pratica.

Gli obiettivi specifici sono:

aumento della consapevolezza di sé, potenziare le capacità di cambiamento in base alle richieste esterne, accrescere le capacità relazionali e di comunicazione, fornire una conoscenza di base della psicologia applicata alla vita quotidiana.

Le modalità funzionali date dall'unione di tecniche pratiche e principi filosofici e psicologici di base che proponiamo, sono: il 1° liv. del Paris Energy Method - Vivation - ed il Rubino, per la sfera energetica, che vengono appresi in modo intensivo ciascuno in un week-end (circa uno al mese). Mentre per quella psicologica verranno utilizzate tecniche e giochi interattivi, di riflessione individuale e di gruppo, sviluppati durante un percorso che viene vissuto insieme per un anno (da Ottobre a Giugno).

Le tematiche che verranno affrontate, sono: *chi sono io?; il rapporto con il corpo; le relazioni con gli altri e la comunicazione efficace e autentica; l'intelligenza e la capacità di risoluzione dei problemi; scegliere e decidere; autostima; uomini e donne - somiglianze e differenze; il rapporto di coppia - le regole del gioco; apertura e*

resistenze al cambiamento; il giudizio - energia bloccata; imparare a respirare, ecc.

Negli incontri serali, uno ogni 15 giorni (**a Torino il Giovedì, a Milano il Martedì**), verranno insegnate nuove tecniche, migliorata la pratica di quelle apprese e di volta in volta affrontati nuovi argomenti. Tutto questo offrirà a ciascun partecipante non solo una più gradevole, efficace, soddisfacente e positiva visione della vita, ma anche una chiave diversa per la soluzione di suoi problemi personali.

La somma dei tre seminari + le serate (14 nell'anno) sarebbe di 1085 € ma per chi è iscritto all'intero percorso è notevolmente ridotta e già pensata in rate.

Chi volesse partecipare al lavoro annuale e avesse già frequentato uno o più corsi, avrà i costi degli stessi scorporati.

Essendoci tanti casi diversi fra Voi, gli accordi verranno presi individualmente.

Parecchie serate sono monografiche, aperte a tutti e frequentabili separatamente (costo 30 €). Chiedeteci il programma dettagliato.

Il percorso è gestito da: Chiara Benini, consulente crescita personale, Rachele P. Catanese, formatrice, Luisa Ippolito, psicoterapeuta e assistenti.

Il corso verrà presentato:

Milano il 26 settembre alle 21.00

in via Acerenza 9

presso la Associazione Puck.

Torino il 9 ottobre ore 21.00

DISEGNARE con la parte destra del CERVELLO...

Se avete sempre pensato che la capacità di disegnare fosse un privilegio degli artisti ma vi piacerebbe disegnare nonostante "pensiate di non esserci portati"; se a scuola non ve lo hanno mai insegnato; se già lo fate ma non siete soddisfatti; se volete fare emergere da voi una capacità che già esiste e attende solo di essere liberata ... con questo corso è possibile!

La chiave per imparare a disegnare consiste nel creare le condizioni favorevoli al passaggio della mente ad un diverso modo di elaborare le informazioni; un modo diverso da quello a cui siamo stati abituati dal nostro sistema scolastico, che soprattutto negli ultimi cento anni, ha privilegiato le capacità analitico verbali rispetto a quelle non-verbali globali intuitive; tutti noi abbiamo "imparato" a scuola che nella vita sono "più importanti" la grammatica e la matematica rispetto alle arti visive.

La maggior parte dei bambini giunti ad un'età che varia tra i 9 e gli 11 anni (il termine della fase del disegno simbolico) sviluppano una predilezione per il disegno realistico: qualsiasi disegno che non sia perfettamente realistico è considerato mal riuscito! Forse anche voi come adolescenti, guardando i vostri disegni avete detto: "sono orribili"; "non sono capace, e comunque non mi è mai piaciuto, quindi credo che non disegnerò più".

A causa di questa precoce interruzione della crescita artistica, molti adulti competenti e sicuri di sé vengono presi dalla timidezza, dall'imbarazzo e dall'ansia se si chiede loro di disegnare un volto o una figura umana. Chi si trova in questa situazione spesso dice: "No, non sono capace. Sembra il disegno di un bambino", oppure: "Non mi piace disegnare: mi fa sentire così stupido". Non che i disegni dei bambini siano brutti, anzi, i bambini "devono" disegnare come bambini, ma per la maggior parte degli individui, la prima adolescenza sembra coincidere con un brusco arresto dello sviluppo artistico, inteso come capacità del disegno. Attraverso un percorso guidato e graduale che trae

ispirazione dal metodo Betty Edwards. La quale osservando sé stessa mentre disegnavo, attraverso un'esperienza sperimentale con i suoi allievi e confortata dalle scoperte sul funzionamento degli emisferi cerebrali, elaborò una teoria e un metodo, con semplici e mirati esercizi si potranno sperimentare i processi che stanno alla base della percezione visiva ed acquisire quella capacità "magica" che si è sempre ritenuta privilegio di pochi.

Durante il corso si attraverseranno le fasi della vostra storia di artisti, recuperando l'artista che eravate da bambini e consentendogli di sviluppare quelle capacità che sono state interrotte durante l'adolescenza. Disegnando imparerete a conoscere profondamente una parte della vostra mente troppo spesso soffocata dalle mille piccole cose della vita quotidiana. Imparerete a vedere le cose in modo nuovo percependole nella loro globalità. Il disegno, per quanto piacevole e gratificante, non è che una delle chiavi che danno accesso ad altri obiettivi e che permette di sviluppare un modo nuovo di "pensare", non più costretto in rigidi schemi. Sciogliendo i limiti e vedendo le cose nella loro globalità potrete trovare soluzioni creative a problemi, sia privati che professionali, senza che intervengano blocchi concettuali.

Marco Zani

Conferenza gratuita: Torino Lu 23 Ottobre h 21.00.
Corso ogni 15 giorni il lunedì sera e la domenica pomeriggio.



Gli Incontri ...



Le persone vengono nella tua vita per una ragione, per una stagione o tutta la vita. Quando saprai perché, saprai cosa fare con quella persona. Quando qualcuno è nella tua vita per una RAGIONE, di solito è per soddisfare un bisogno che hai espresso. Sono venuti per assisterti attraverso una difficoltà, per darti consigli e supporto, per aiutarti fisicamente, emotivamente o spiritualmente. Possono sembrare come un dono del cielo e lo sono. Loro sono lì per il motivo per cui tu hai bisogno che ci siano. Quindi, senza nessuno sbaglio da parte tua o in un momento meno opportuno, questa persona dirà o farà qualcosa per portare la relazione a una fine. Qualche volta loro muoiono. Qualche volta se ne vanno. Qualche volta si comportano male e ti costringono a prendere una decisione. Ciò che dobbiamo capire è che il nostro bisogno è stato soddisfatto, il nostro desiderio realizzato, il loro lavoro è finito. La tua preghiera ha avuto una risposta e ora è il momento di andare avanti. Alcune persone vengono nella nostra vita per una STAGIONE, perché è arrivato il tuo momento di condividere, crescere e imparare. Loro ti portano un'esperienza di pace o ti fanno ridere. Possono insegnarti qualcosa che non hai mai fatto. Di solito ti danno un'incredibile quantità di gioia. Credici, è vero. Ma solo per una stagione! Le relazioni che durano TUTTA LA VITA ti insegnano lezioni che durano TUTTA LA VITA, cose che devi costruire al fine di avere delle solide fondamenta emotive. Il tuo lavoro è accettare la lezione, amare la persona e usare ciò che hai imparato in tutte le altre relazioni e aree della tua vita. Si dice che l'amore è cieco ma l'amicizia è chiaroveggente. Grazie per essere una parte della mia vita, che sia per una ragione, una stagione o tutta la vita.

Anonimo

“ Troppo Bello per essere Vero! ”

Già il titolo è tutto un programma ... ma quante volte lo si dice? Sembra una banalità ma questa frase, se ci pensate un momento, nasconde pensieri e convinzioni del tipo: “mi sto illudendo”, “le cose belle non durano”, “prima o poi c’è la fregatura”, “io non merito ...”, “la vita è difficile /dolorosa /brutta /complicata ecc...”, “meglio difendersi prima di prendere cantonate”, “vietato lasciarsi andare o avere fiducia”... Sbaglio? Il problema è proprio in queste convinzioni che Paolo Paris chiama Convinzioni Nascoste in quanto operano in modo sotterraneo rispetto ai pensieri di superficie. Esse, interferendo con le intenzioni, boicottano gli obiettivi che si cerca di raggiungere.

Pertanto:

1) Individuarle significa essere consapevoli di sé, dei propri meccanismi, di come si producono gli effetti nella propria vita e, di conseguenza, vedere e prendere consapevolezza delle proprie, anche se inconsapevoli, responsabilità in tutto quello che si vive. Se dipende da noi ... possiamo cambiare!

2) Consapevolezza e assunzione di Responsabilità costituiscono il primo obiettivo di una persona che sta seguendo un vero percorso di Crescita.

3) Sapere come intervenire modificando o sostituendo le convinzioni negative con pensieri più sani, equilibrati e positivi significa non solo raggiungere gli obiettivi e migliorare la qualità della propria vita, ma anche diventare consapevoli di un potere che si è acquisito o potenziato attraverso tecniche e strumenti appresi.

4) Praticare le tecniche acquisite e rendere operativi gli strumenti ottenendo i cambiamenti desiderati, significa responsabilmente prendersi in mano la propria vita e dirigerla con consapevolezza e potere personale invece che sentirsi vittime delle cose che non funzionano, non vanno come desiderato (BUGIA! Si stanno seguendo le indicazioni delle proprie convinzioni nascoste) e lamentarsene.

Pertanto ... cari amici! Voi tutti che avete frequentato almeno un seminario di Crescita con noi, sapete che i risultati sono direttamente proporzionali al proprio livello di consapevolezza, di allineamento allo spirito e purezza di pensieri, che aumentano quanto più si utilizzano tecniche e punti di vista appresi.

Chiaro il concetto ??? !!!

Intendiamo ora descrivere sinteticamente i corsi che come Associazione diffondiamo dal 1993 allo scopo di migliorare l’esistenza, e che sono diversi e complementari, in quanto intervengono in modo sempre più mirato, sottile e da diverse angolazioni.

■ **Paris Energy Method:** con l’apertura di diversi Chakra e la canalizzazione di Energia Pura permette



d i
stimolare equilibrio e consapevolezza in modo sempre più mirato e potente, di presenza e a distanza, a Voi, agli altri e alle situazioni, per poco o tanto tempo arrivando ad impiegare il minimo sforzo e tempo possibile (Timer 4° liv.)

■ **Vivation** lavora sulle emozioni, nel quotidiano quando ci fanno perdere equilibrio, oppure in modo sistematico per sciogliere meccanismi che si ripetono dal passato. E’ una tecnica di respirazione consapevole per muovere l’energia. E’ una filosofia di pace, non-conflitto, integrazione, armonia, che sviluppa la capacità di godere al massimo di ogni istante del presente.

■ **Il Rubino** è il nuovo nato di Paolo Oddenino Paris (ha 1 anno), estremamente semplice, veloce, pratico, poca teoria e molte tecniche rapide ed efficaci. Egregiamente completa tutti i Metodi che ho sinteticamente descritto, entusiasmando le persone che vi partecipano. E’ immediato e veloce nell’approccio di individuazione e sostituzione delle Convinzioni Nascoste, che è quanto sostenevo come importante all’inizio di questo articolo.

Quindi puoi tornare ora velocemente a rileggere i punti da 1 a 4 per avere più chiaro l’obiettivo generale di questo lavoro e ... organizzarti per ESSERCI! Ti aspettiamo :)

■ **Energia Femminile**, per l’amore che ho per tutte le donne in quanto sorelle e compagne di percorso, è un seminario UNICO, che non smetterò mai di organizzare. E’ l’occasione per immergersi profondamente nella nostra natura e scoprirne la bellezza, la potenza, il mistero, la coerenza. Questo la nostra società patriarcale non ce lo insegna, bensì da millenni lo nega ed inibisce attraverso regole, costumi, modelli, per noi ormai normali, ma nati per tenere sotto controllo un potere di luce e di connessione con lo Spirito molto forte.

RAGAZZE dai 20 agli 80 anni... fateVi questo regalo, non aspettate troppo! Non è mai troppo tardi per riconoscersi ed imparare a rispettare ed AMARE veramente sé stesse. Solo di conseguenza possiamo a-

Quanto all’iscrizione al **Seminario base dell’Energia Femminile** tenuto da Patrizia Terreno, perché esso sia confermato occorre raggiungere il numero minimo circa due mesi prima della data del corso.

Iscrizione per Milano entro fine ottobre. Il corso è dal **4 al 7 gennaio** - oppure dall’11 al 14 gennaio 07 (in caso di vostre diverse esigenze)

Iscrizione per Torino entro fine dicembre. Il corso è dall’ **8 all’ 11 Marzo.**

Quote associative 2006/07 Iscrizioni – c/c Postale

Per rendere più agevole il pagamento della quota associativa nonché il versamento degli acconti in occasione delle iscrizioni ai vari incontri, abbiamo aperto un conto BANCO POSTA che permette un costo minimo rispetto a vaglia o bonifico bancario. Quindi abbiamo inviato un bollettino postale a tutti coloro che ricevono il notiziario "Satori e ki" in formato cartaceo. Coloro invece che ci seguono su Internet possono scegliere fra la modalità bonifico on-line o quella di bollettino postale con questi riferimenti:

Associazione Culturale SATORI e KI

Via Gorizia 141 - 10137 TORINO

Conto Bancoposta c/c n. 74811266

ABI 1000

CAB 07601

Causale

Due sono ora le informazioni pratiche importanti da dare:

1) Quota Associativa: quando – dove - quanto?

Abbiamo pensato di differenziare le quote secondo questo criterio.

- 20,00 €: la quota ufficiale per far parte dell'Associazione e partecipare alle diverse iniziative.
- 10,00 €: per chi pensa di non poter partecipare agli incontri per vari motivi, ma ha piacere di ricevere via Posta il notiziario e ritiene troppo oneroso il versamento di 20 €.
- da 30,00 € in su: la quota soci sostenitori che sono gli associati felici di contribuire all'andamento del nostro progetto.

Per tutti, come sempre, è possibile effettuare il pagamento in sede, dove direttamente si ritira la tessera di iscrizione.

Inoltre, un Grazie Speciale va a chi vorrà sostenerci, non solo attraverso la quota associativa Sostenitori, ma anche e soprattutto diffondendo, presso amici e conoscenti, il nostro messaggio di apertura, consapevolezza e possibilità di miglioramento. Quindi, grazie se proporrete con entusiasmo, anche attraverso la redistribuzione del materiale che vi spediamo, la partecipazione alle varie iniziative di cui vi informiamo! Grazie.

2) Modalità d'iscrizione - l'acconto di conferma per l'iscrizione ai vari seminari è richiesto in un tempo che permetta sia a Voi che a noi di organizzarci al meglio. Non più all'ULTIMO MOMENTO! Vi forniamo un Calendario dettagliato che va da Ottobre a Febbraio con la richiesta del versamento dell'acconto al massimo entro 3 settimane dalla data del corso. Quando l'organizzazione richiederà tempi maggiori lo indicheremo espressamente. Si accettano iscrizioni dell'ultimo momento per seminari già confermati e solo se ci saranno posti disponibili. Vi ringraziamo di cuore per la collaborazione.

INCONTRI PEM: scambio trattamenti e gruppi a distanza

Per TORINO: si riparte con i gruppi del LUNEDI' dal Lunedì 11 settembre h 21-22.30 circa

Scambio trattamenti per tutti i livelli (dal 1°) alle ore 21.

Gruppi a distanza dal 2° livello alle ore 22.

Lun 16/10 dalle 20.30 alle 23, Chiara, Daniela e Marco (i Master PEM che collaborano con Chiara su Torino), saranno presenti per un incontro più grande, saluti, domande, ripassi, giochi, magari una meditazione e quello che ci verrà al momento.

Aggiornamento sul 1° liv del PEM per chi ancora non l'avesse ricevuto (Trattamento sui Punti di Percezione in 2 o 3 minuti!!!!!!)

E come è buona tradizione in questi incontri ... ognuno è liberissimo di portare da bere e qualche buon cibo vegetariano per brindare al nuovo anno - dobbiamo mica aspettare Capodanno??!

Sedute di VIVATION guidate

A Torino e Milano c'è la possibilità di partecipare ad un **piccolo gruppo** pomeridiano in orario pre-serale per sedute guidate di Vivation.

5 sedute da 1 ora e mezzo/2: 150 €. Meno di così ...

Il gruppo partirà appena formato.

Possibilità anche di sedute individuali.

Fai e Disfa

Giochiamo di nuovo? Impariamo qualcos'altro? Ogni volta il gruppo è stato in parte diverso – in parte no e ci siamo divertiti. Potete invitare i vostri amici a questo mini-corso (20€) così scopriranno che siamo un po' matti ma simpatici e potranno farsi un'idea di cosa significa e di quanto sia importante ampliare i punti di vista e imparare a sentire con attenzione come si sta, dove si è, e cosa dice il proprio corpo.



Quindi poter percorrere senza sforzo qualche passo con noi sul sentiero di Crescita e sperimentare direttamente cosa facciamo.

In ogni caso è questo un incontro per tutti, per ampliare le percezioni, riflettere su alcune cose, consapevolizzare altre, fare cose nuove, e soprattutto: *giocare e divertirsi perché fa bene allo Spirito!*

Torino: Me 11 Ottobre h 20.30

Milano: Ma 10 Ottobre h 20.30

Iscrizioni entro due settimane dalla data, cioè ora!

Spietatezza presente e appunti in viaggio

Stare in tempo presente: questo è l'inizio della mia meditazione per queste righe.

In fondo, potrebbe essere anche solo un piccolo appunto di viaggio fatto a margine di un tovagliolo di carta, giusto per non dimenticare.

Già, un appunto di viaggio.

Vero è che, sia quando stiamo fermi per anni in un solito posto, sia quando ci muoviamo seguendo venti e correnti, il nostro stare al mondo assomiglia proprio ad un viaggio.

Un viaggio in tempo presente, sempre.

Il fine di stare al mondo in tempo presente, poi, è diventato la mia massima aspirazione ma anche l'analogia che ritrovo in tante filosofie occidentali e orientali.

Mi vengono in mente le fonti più disparate; per esempio, nel tantrismo shivaita questo concetto viene illuminato dalla massima: *"tutto ciò che è qui è anche altrove, tutto ciò che non è qui non è in nessun altro luogo"*. (D. Odier)

Ai tempi della mia scoperta l'ho dovuto ripetere molte e molte volte per capirne il senso e adesso, perlomeno, non mi sembra così astruso e difficile. E poi, funziona: non è solo la definizione di una filosofia, ma un vero consiglio di "fare pratico".

Un curioso episodio, esemplare per illustrare questo tema, lo racconta Milton Erickson a proposito di un'esperienza vissuta proprio dalla sua famiglia.

Dopo tutto un intero anno di lavoro trascorso accudendo un appezzamento di dieci acri seminato ad avena, nel giro di pochissimi giorni piogge torrenziali minarono la possibilità di realizzare il previsto guadagno. Davanti allo scempio e alla desolazione del campo completamente distrutto, il padre dell'autore non fece altro che dire: *"Spero che ci sia un numero sufficiente di spighe abbastanza maturo da poter germogliare. Così quest'autunno avremo del foraggio fresco per il bestiame, e l'anno prossimo... è un altro anno"*. Bello, eh? Il fatto che *"domani è un altro giorno"*, che domani il sole spunterà ancora, che qualunque cosa accada non è la fine del mondo, che per quanto prostrati si possa essere ci sono sempre le premesse per rinascere e ricominciare, è una degna interpretazione dello stare in tempo presente, e quindi, come in questo caso, del non cedere all'autocommiserazione permettendo che un fenomeno, un fatto che ora appare buio, prenda tutto l'orizzonte della nostra percezione.

Stare in tempo presente e non autocommiserarsi: un altro appunto di viaggio sul tovagliolo!

Ma cosa c'entra la massima tantrica? Come si lega a ciò?

Vediamo se riesco a spiegarlo: nel qui e ora, nell'adesso, c'è tutto, proprio tutto.

Presente, passato e futuro, luce ed ombra, visibile e invisibile. Ora, se noi, ci permettessimo di vedere questa dualità contemporaneamente, simultaneamente, avremmo realmente la possibilità di godere dell'insegnamento racchiuso nel tempo presente:

quindi, in una situazione sfavorevole, una possibile via di uscita più luminosa, in una situazione piacevole il collegamento perfetto di ogni cosa.

Per questo, tutto ciò che è qui è *anche* altrove, e tutto ciò che non è qui *non può essere* in un altro luogo! No?

Altra suggestione a riprova di questa necessaria fondamentale ricerca del tempo presente è la seguente massima:

"Se quello che cerchi non lo trovi lì dove sei, dove pre-

tendi di andare a cercarlo?" (G. Taddeus)

Anche qui viene sottolineato come proprio e solo nel presente può avvenire tutto il cambiamento, anche quello che crediamo più impossibile.

Solo nel presente poi, noi, in fondo, vorremmo vivere la gioia e la felicità, nel gioco, nell'idea del *tutto e subito!*

Bene, per fare questo una cosa utilissima (ed è l'ultima delle mie citazioni, forse...) per esempio, è attraversare con la nostra esperienza *l'arte dell'agguato*, come spiegata anche da Carlos Castaneda, cioè l'esercizio di affinare spiетatezza, astuzia, pazienza e gentilezza.

Ricordiamone i passi:

Spiетatezza = perché occorre guardare bene e non prendersi in giro raccontandosi "storie".

Pazienza = c'è un tempo per ogni cosa. Spesso la fretta è un'interferenza e diventa ostacolo al raggiungimento di un obiettivo.

Astuzia = osservare la situazione così com'è, evitando di cedere a stimoli egoici che farebbero crollare tutto. Sostiene la Spiетatezza.

Gentilezza = verso sé stessi e verso gli altri, nel rispetto e accettazione di come si è, delle proprie emozioni, reazioni, caratteristiche, comportamenti.

Quindi in sintesi, spiетati ma gentili, astuti ma pazienti, astuti ma spiетati, pazienti ma gentili, gentili ma astuti ecc ecc. oppure potreste sempre esercitarvi ogni mattina (più lo fate e meglio è, e poi aumenta tantissimo l'autostima) affermando: *Specchio, specchio delle mie brame chi è il più spiетato, astuto, paziente, gentile del reame?*

Rachele P. Catanese

Bibliografia on the road:

Milton H. Erickson - La mia voce ti accompagnerà. ed Astrolabio
Daniel Odier - Tantra. L'iniziazione di un occidentale all'amore assoluto. ed. Corbaccio

Per MILANO

"Io...vagabondo che son io..."

Si ragazzi. ... in questo momento siamo vagabondi! Attualmente la sede dell'anno scorso in cui tenevamo gli incontri è occupata e noi siamo a spasso. Senza panico stiamo tamponando la situazione attraverso spazi anche diversi per le varie attività in attesa di trovare una sistemazione più stabile.

ANZI: chiediamo collaborazione anche a voi.

Avete voi aree disponibili o conoscete locali, associazioni, spazi del Comune, Circoscrizioni ecc. che possono essere affittati a costi accessibili? Fatecelo sapere al più presto.

Nel frattempo la sede dell'incontro verrà di volta in volta comunicata via e-mail (per chi ce l'ha) e direttamente a voce quando ci chiamerete.

Quindi per il momento non possiamo fissare su Milano con regolarità una serata PEM di scambio o di ricerca del Rubino.

Si concorderanno più avanti.

A Rescaldina però (zona Gallarate), si sta creando un gruppo sempre più nutrito di persone che si troveranno regolarmente per il P.E.M. Chi si volesse aggregare a loro ci chiami per avere i riferimenti.

ASHTANGA VINYASA YOGA

UNA ANTICA DISCIPLINA - UNO YOGA DINAMICO

"Oh Yogi, non praticare gli asana senza il Vinyasa." Vamana Rishi



Per chi ama la Libertà del movimento e della mente, il Vigore del proprio corpo e la Sfida con se stesso, praticando l'Ashtanga vinyasa yoga le nuvole si diradano, i limiti si spezzano, le paure vengono superate.

Uno Yoga che si discosta radicalmente dalle forme più statiche di Yoga comunemente proposte. L'Ashtanga Vinyasa Yoga è una antica disciplina e rappresenta la forma più tradizionale dell'Hata Yoga. Il cuore di questo metodo sta nella sincronizzazione del respiro con il movimento (vinyasa), nella pratica di una sequenza di posture che sono collegate e concatenate tra loro proprio dal respiro, come in una danza. La dinamicità delle posture che allungano e

tonificano ogni fibra muscolare, la particolare respirazione (ujjayi) ed il controllo di alcune fasce muscolari (bandha), fanno sì che durante questa intensa pratica il corpo produca una forte sudorazione che consente l'eliminazione delle tossine: i risultati, per chi pratica con costanza, si vedono in un corpo flessibile, tonico, forte, negli organi interni purificati, in una aumentata consapevolezza corporea e nella mente rilassata ma sempre attenta e presente.

E' un metodo che purifica il corpo e la mente risvegliando il "fuoco interno". Il principio di purificazione attraverso il calore ha rappresentato un elemento centrale del pensiero indiano per millenni. Il secondo capitolo degli Yoga Sutra di Patanjali, per esempio, inizia descrivendo i preliminari della pratica dello yoga, il primo dei quali è Tapas che significa letteralmente "bruciare". Essenzialmente Tapas nello yoga si riferisce a qualsiasi pratica che purifica e rafforza il corpo e la mente. Il sistema del Vinyasa si basa sulla stessa idea della purificazione attraverso il movimento ed il calore. La pulizia e la disintossicazione che ne derivano possono essere paragonate alla purificazione dell'oro: le impurità vengono rimosse attraverso il calore ed il processo di raffinazione. Il respiro rappresenta il collegamento integrante tra il corpo e l'anima.

Una pratica ininterrotta e fluida rende la mente calma e centrata, cosa che si riflette in uno sguardo attento e fisso. Quando lo sguardo è chiaramente concentrato su di un unico punto anche la mente è centrata e si può respirare nel modo più appropriato. Gli Yogi hanno saputo per secoli che attraverso la regolazione del respiro si può calmare la mente, ma l'Ashtanga Yoga va oltre e attraverso la sincronizzazione del respiro con il movimento i praticanti raggiungono l'allineamento del corpo e della mente creando un contesto in cui è più facile andare oltre le barriere fisiche e psicologiche, arrivando al giusto equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Un principio di questo metodo è "esercitati e tutto verrà".

Tutti possono svolgere questo metodo armonioso e dinamico se sono disposti a: camminare lentamente senza aspettative, godere della pratica malgrado le proprie iniziali limitazioni, accettare lo sforzo fisico.

Corsi: WORKSHOP 2 ore ogni prima domenica del mese + PRATICA SETTIMANALE il martedì h 19.30-21.00

Insegnanti: I corsi saranno tenuti da FRANCESCO MILITO e da una assistente.

Costo: 60,00 euro al mese

Sede: presso SCUOLA di DANZA ROYAL - via San Marino 89/14 TORINO

Info e Iscrizioni: c/o SATORI e KI dal lunedì al giovedì h 15.00/18.00

tel. 011-323060 (tutti i gg. h 19.00/21.00 tel. 349-5828602)

Presentazioni Paris Energy Method

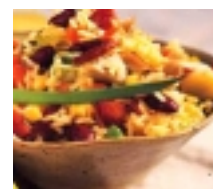
E' ormai da tempo che sul PEM teniamo piccoli incontri, brevi spiegazioni, magari un'esperienza pratica, ma non abbiamo più organizzato delle belle presentazioni fatte con tutti i crismi e con il tempo adeguato. Come anni fa. Sarà di nuovo il momento? La risposta è: **si!** Dunque vi invitiamo a convogliare a **Torino** alla serata di **Lunedì 9 ottobre (h 21)** i vostri amici interessati. Più persone fra voi questa estate si sono informate per una presentazione, quindi eccola! Una seconda serata è fissata a Torino per **Lunedì 6 Novembre (h 21)**. In quelle due serate chiediamo gli amici del lunedì di restringersi un po' va bene? Abbiamo comunque la saletta più piccola.

Le presentazioni su **Milano**, sempre alle **ore 21**, saranno invece:

Ma 26 Settembre e Gi 2 Novembre.

Martedì 26 è inclusa la presentazione del percorso annuale, con giochi interattivi. Anche se l'incontro è gratuito vi chiediamo l'adesione al più presto.

Alimentazione ed Intolleranze alimentari



Ecco un incontro con l'appoggio de "Il goloso intollerante" per avere informazioni più precise, indicazioni su come alimentarsi e quali cibi evitare ed in

più dove rivolgersi, anche a costi minori, per acquistare prodotti sani, non industrializzati, biologici, ricercati, naturali ed alternativi.

Ma soprattutto BUONISSIMI!

Conferenza in sede a Torino:

Mar 21 Novembre h. 21.00

Il Goloso intollerante - Tel. 011.302.62.86
www.ilgoloso.intollerante.com

CONFERENZE GRATUITE	TORINO per info Chiara cell. 347-72.83.289	MILANO per info Rachele cell. 338-45.92.045
Workshop Yoga lezione di prova	Do 1 Ottobre h 10	
Paris Energy Method	Lu 9 Ottobre h 21 Lu 6 Novembre h 21	Ma 26 Settembre h 21 Gi 2 Novembre h 21
Adulti in zone inesplorate e Vivation	Gi 5 Ottobre h 21	
Disegnare con la parte destra del cervello	Lu 23 Ottobre h 21	
Completamento ripasso aggiornamento 1° livello Paris Energy Method	Me 22 Novembre	Ma 6 Novembre
Shiatzu con esperienza pratica	Ma 14 Novembre h 21	
Alimentazioni e intolleranze alimentari	Ma 21 Novembre h 21	
Seminari Brevi (serate)	Torino	Milano
Fai e disfa Crescita e divertimento	Me 11 Ottobre h 20.30	Ma 10 Ottobre h 20.30
Ricerca Rubino	Gi 12 e Gi 26 Ottobre h 20.30	
Vivation® Emozioni e Respirazione	Gi 19 Ottobre h 20	Ma 17 h 20.00
Vivation® Autostima	Go 2 Novembre h 20	Ma 14 Novembre h 20
Workshop di ASHTANGA VINYASA YOGA	Do 5 Novembre h 10	
Il Mistero del Padre Nostro Secondo l'originale tradizione Cristica	Ma 28 Novembre h 20.30	Do 3 Dicembre h 20.30
Energia Femminile: Cose di Donne Il Femminile	Ma 7 Novembre h 20	Ve 6 Ottobre h 20
Energia Femminile: Cose di Donne Il Maschile	Ma 5 Dicembre h 20	Gi 23 Novembre h 20

Cose di donne

Due mini-corsi monografici che danno l'idea di cosa è un lavoro sul femminile e possono anche esserne un avvio in quanto improntati al rapporto delle donne con le altre donne e con gli uomini.

Possono far meglio comprendere alle donne l'importanza di questo specifico percorso femminile di crescita, fatto apposta per coloro che si vogliono finalmente conoscere, vogliono crescere, scoprire le proprie potenzialità per farle emergere ed individuare le debolezze per scioglierle. Per rinascere più amorevoli e consapevoli della propria luce.

Torino: Ma 7 Novembre h 20; Ma 5 Dicembre h 20.

Milano: Ve 6 Ottobre h 20; Gi 23 Novembre h 20.

Ricerca RUBINO a Torino:

quest'anno la proponiamo in modo un po' diverso. Non solo ricerca pura ma affrontando in modo più approfondito alcune tematiche importanti. Vi sapremo dire a voce argomenti e modalità degli incontri e voi potrete scegliere cosa fare. I due di **Ottobre (Gi 12 e Gi 26)** saranno di **ricerca normale** come l'anno scorso (h 20.30-22.30), quelli di **Novembre (Gi 16 e Gi 30)** e **Dicembre (Gi 4)** saranno **incontri monografici** veri e propri con teoria e pratica specifica (h 20 - 23.30) a 30 € ciascuno e facenti anche parte del percorso annuale "Adulti in zone inesplorate". La stessa cosa sarà per Milano ma con data da definirsi. Tenetevi informati presso la nostra segreteria.

Giornata del Risveglio

Con Paolo Oddenino Paris
Torino, Domenica 17/12/2006

Prenotazioni:
Accademia Europea
di Crescita personale
tel. 0116499906

Seminari Satori e Ki 2006-2007

Seminari tel. 011 323060	TORINO per info Chiara cell. 347 72.83.289	MILANO per info Rachele cell. 338-45.92.045
1° LIV. Paris Energy Method ®	Ve 13 sera / Do 15 OTTOBRE	Ve 13 sera / Sa 14 OTTOBRE
	Ve 1 sera - Sa 2 o Do 3 DICEMBRE	Sa 25 / Do 26 NOVEMBRE
	Serale Ma 30 / Me 31 GEN / Gi 1 FEB	Sa 27 / Do 28 GENNAIO
2° Liv. Paris Energy Method ®	Serale Me 25 / Gi 26 / Ve 27 OTTOBRE	Sa 14 / Do 15 OTTOBRE
3° Liv. Paris Energy Method ®	Sa 25 NOVEMBRE	Do 15 OTTOBRE
4° Liv. Paris Energy Method ®	Do 26 NOVEMBRE	Do 25 FEBBRAIO
Rubino 1	Sa 4 / Do 5 NOVEMBRE	Sa 2 / Do 3 DICEMBRE
Vivation ® e Crescita Personale	Sa 16 / Do 17 DICEMBRE	Sa 28 / Do 29 OTTOBRE
Corso Annuale Adulti in zone inesplorate: "un sentiero di consapevolezza"	il Giovedì dal 19 OTTOBRE per 14 incontri	Il Martedì dal 17 OTTOBRE per 14 incontri
Ashtanga Vinyasa Yoga	Do 1 OTTOBRE Presentazione e Workshop gratuito	<p>Blog: Chi usa internet, all'indirizzo www.satorieki.blogspot.com può trovare il nostro spazio per leggere e scrivere quello che gli pare. Titolo: Giochi d'Armo, follie controllate in cerca d'autore.</p>
	Sa 4 / Do 5 NOVEMBRE Primo Workshop a cadenza mensile	
Energia Femminile	Dall' 8 all' 11 MARZO	Dal 4 al 7 oppure dall'11 al 14 Gennaio
Disegnare con la parte destra del cervello	Serale da Lu 6 NOVEMBRE oppure la Do pomeriggio dal 29 OTTOBRE	<p>Skype: Sempre per chi usa internet e skype. Potete parlare con chi è in associazione se avete un account skype, l'indirizzo è : tinkerbell2240</p>
Mago Toccolore Corso di pittura per bambini 6-10 anni	10 Lez.di 2 ore a cadenza settimanale Da Lu 9 o Gi 12 Ottobre - 17.00/19.00	

CAGLIARI	
Serata - Fai e disfa	Ve 22 Settembre h 20
Vivation e integrazione delle emozioni	Sa 30 Settembre e Do 1 Ottobre
2° liv. P.E.M.	Serale: 18 / 20 Gennaio
3° liv.	Sa 20 Gennaio
4° liv.	Do 21 Gennaio

ROMA	
2° liv. P.E.M.	Ve 17 sera Sa 18 Novembre
3° liv.	Sa 18 Novembre
4° liv.	Do 19 Novembre