



Alph



UNIBA  
DEPARTMENT OF  
SURGERY  
PROF. R. A. POLIZZI

IKOS•SPI•PNLT

Scuola di Specializzazione Quadriennale  
in Psicoterapia Integrata PNLt  
Programmazione Neuro Linguistica terapeutica  
Riconosciuta dal M.I.U.R. D.M. 25/03/2004



Ministero dell'Istruzione  
dell'Università e Ricerca  
**retezioneamento**  
Docenti

# Creatività, parole e musica Dai Mandàla ai Chakra verso il centro del sè

## A BARI 20 e 21 OTTOBRE 2012

In sanscrito **MANDALA** significa **CERCHIO** e centro e **CHAKRA** ruota o **DISCO** di forza ed energia .

CONDUCE

### DANIELA POGGIOLINI

PSICOLOGA, ARTETERAPEUTA,  
IPNOLOGA, MEDIATRICE FAMILIARE,  
SUPERVISORE DI EMDR.  
PRESIDENTE DELL'IKOS

*"Creare è dare una forma  
al proprio destino"*  
Albert Camus



AL TERMINE DEI DUE SEMINARI (32 H DI PERFEZIONAMENTO)  
DIPLOMA DI "AGEVOLATORE DI PROCESSI DI APPRENDIMENTO"  
CON TECNICHE DI COMUNICAZIONE, PNL, BIOETICA E UMANISTICA

## ***Saluto e presentazione delle attività***

e dei partecipanti, introduzione alla realizzazione del mandala e creazione del mandala di apertura. Cenni sull'importanza dei Chakra e delle parole che guariscono.

### **1) Costruire, COLORARE o dipingere il proprio Mandala Personale:**

#### ***Aprire i canali della nostra energia***

Un po' di teoria e poi attività di integrazione del gruppo ed esperienza del mandala e del chakra corrispondente, interpretazione dei simboli grafici, degli elementi e dei significati culturali del mandala, lettura del mandala ed esplorazione della propria esperienza.

### **2) I 7 colori, le 7 note i 7 DIRITTI FONDAMENTALI (creare mandala mirati)**

#### ***Acquisire consapevolezza delle nostre risorse interiori***

Prosegue il nostro viaggio attraverso i simboli dell'energia del benessere e il nostro legame con l'Universo, con consapevolezza nuova. Esplorazione guidata della grafica delle immagini e delle visioni personali accompagnata dall'elaborazione verbale (e scritta) dell'esperienza

### **3) Conoscere i Chakra – riconoscere la propria storia**

#### ***Armonizzare energie e risorse interiori perché fioriscano***

Le visualizzazioni e la creazione di una storia rigenerante collegata ad un momento/evento della vita.

### **4) Visualizzazioni Creative Ristrutturanti (personali e indotte)**

lavoro sui Chakra, sulle energie e sull'unione, induzioni rilassanti e generative, preparazione all'evoluzione di coscienza. Ancoraggi positivi per il ritorno alla vita quotidiana ( cosa portare con TE) e chiusura del percorso.

## 1) **Costruire, COLORARE o dipingere il proprio Mandala Personale:**

forme geometriche sacre si apriranno su mondi inesplorati, pronti ad accogliere il colore che diventa manifestazione del nostro Sè' piu' profondo.

La pittura dei Mandala ci fa entrare in uno spazio di meditazione creativa che permette il rilassamento attivo e la centratura. Il lavoro che viene svolto e' estremamente preciso e disciplinato e ci aiuta a consolidare la struttura personale, in maniera da sentirci integri e definiti.

## 2) **I 7 colori, le 7 note**

# **i 7 DIRITTI FONDAMENTALI**

**PRIMO CHAKRA: il diritto di Esistere**  
Base

**SECONDO CHAKRA: il diritto di Sentire**  
ombelico

**TERZO CHAKRA: il diritto di Agire**  
stomaco

**QUARTO CHAKRA: il diritto di Amare e di**  
Essere amati

**QUINTO CHAKRA : il diritto di Dire e di Farsi**  
dire la Verità comunicando

**SESTO CHAKRA: il diritto di Vedere**  
fronte

**SETTIMO CHAKRA: il diritto di Conoscere**  
Corona, apice della testa

Ogni Chakra è rappresentato graficamente da un Mandala simboleggiato da un fiore di loto fatto di molti petali, il cui numero varia a seconda del Chakra.

Per sbloccare un Chakra è necessario agire su diversi livelli:

- Comprendere le dinamiche di quel particolare chakra
- Esaminare la storia personale in relazione agli aspetti di quel chakra
- Impiegare esercizi e tecniche
  - Bilanciare gli eccessi e le carenze

### 3) Conoscere i Chakra – riconoscere la propria storia

Ciascuno dei sette Chakra inoltre viene a rappresentare un'area importante della salute psichica umana ed è in relazione ad un determinato elemento archetipico. Tutti insieme i Chakra formano una specie di scala che unisce le polarità del Cielo e della Terra, della mente e del corpo, dello spirito e della materia.



**PRIMO CHAKRA => MULADHARA => SOPRAVVIVENZA => TERRA**



**SECONDO CHAKRA => SVADHISTANA => SESSUALITA' => ACQUA**



**TERZO CHAKRA => MANIPURA => FORZA => FUOCO**



**QUARTO CHAKRA => ANAHATA => AMORE => ARIA**



**QUINTO CHAKRA => VISHUDDHA => COMUNICAZIONE => SUONO**



**SESTO CHAKRA => AJNA => LUCE => INTUIZIONE**



**SETTIMO CHAKRA => SAHASRARA => COGNIZIONE => PENSIERO**

L'attraversamento dei Chakra è un processo alchemico di crescente CONSAPEVOLEZZA unifica luce e ombra, maschile e femminile, spirito e materia All'interno del nostro essere mente corpo anima e spiritualità

#### 4) Visualizzazioni Creative Ristrutturanti

**VII chakra: la consapevolezza**

**VI chakra: la chiara visione**

**V chakra: l'espressione**

**IV chakra: l'amore**

**III chakra: l'autostima**

**II chakra: le emozioni**

**I chakra: le radici**

*"Ho compreso sempre  
piu' chiaramente come  
il mandala sia il centro,  
dell'espressione di ogni  
forma di vita, la via  
dell'individualizzazione"  
Carl Gustav Jung*

- Il percorso ha anche come OBIETTIVI:**
- L'intento di giungere all'AUTO-ORIENTAMENTO.
  - Questo "viaggio" è per muovere nuove leve per l'apprendimento
  - L'allineamento energetico che consente :  
CONCENTRAZIONE e GENERATIVITA' –
  - Sviluppare un atteggiamento profondo più rispettoso  
e favorevole alle emozioni.

## MANDALA

rappresentano il simbolismo magico dell'Universo

Carl G. Jung lo individuò come simbolo fondamentale della tradizione alchemica dell'Occidente, ponendolo come forma d'arte integrativa con valore terapeutico, nel processo di individuazione dei suoi pazienti. I Mandala sono antiche immagini magiche, simboliche, strumenti visivi meravigliosi per la meditazione, portano prosperità e buon auspicio e sono essenzialmente veicoli per la concentrazione della mente, che ha così la possibilità di liberarsi dalle sue catene abituali. Il suo alto valore terapeutico consiste proprio nel proiettare i propri complessi mentali nel reticolo cosmico del Mandala, esorcizzando così la propria mente che si libera di tutte le sue ossessioni. L'intento è di portare l'uomo all'AUTO-ORIENTAMENTO.

## CHAKRA

Catalizzatori e trasformatori di energie sottili universali

La loro funzione principale è quella di assorbire l'Energia Universale, metabolizzarla, alimentare le aure e rilasciare energia all'esterno.

**1° Chakra Il fuoco della vitalità**

**2° Chakra Cavalcare le onde emozionali**

**3° Chakra La mente giusta per TE**

**4° Chakra il cuore che guarisce**

**5° Chakra l'abilità di dire la cosa giusta**

**6° Chakra andare oltre l'apparenza**

**7° Chakra consapevolezza ed introspezione**

Dei sette chakra principali due sono "singoli" (1° e 7°), mentre gli altri cinque presentano un aspetto anteriore e uno posteriore; la parte frontale dei chakra è in relazione con l'aspetto emotivo della persona, mentre la parte dorsale con quello legato alla volontà.