

 ***EDUCAZIONE al CONTATTO
 SACRED CONTACT*

PROGETTO D’ EDUCAZIONE AL CONTATTO CONSAPEVOLE
SACRED CONTAT a contatto con la Vita, il Corpo e le Relazioni**

**PROGETTO DI EDUCAZIONE al CONTATTO CONSAPEVOLE e all’ INTEGRAZIONE DELLE COMPETENZE E CAPACITA’PSICOFISCHE E AFFETTIVO-RELAZIONALE**

Nei tempi che stiamo vivendo e attraversando siamo arrivati ad una accelerazione esagerata e compulsiva di ogni cosa tanto che ogni nostro campo e ambito psicofisico e affettivo-relazionale è altamente stressato e disfunzionale. La tendenza socio-relazionale ci confina sempre più all’individualismo e alla separazione delle cose, beni, proprietà, relazioni, salute e abbiamo ormai perso il contatto con noi stessi e con la realtà che ci circonda, con le relazioni, con la natura e l’Universo facciamo fatica ad ascoltare i nostri bisogni , i nostri desideri e, le persone accanto a noi e a percepire, a comunicare le nostre sensazioni e i nostri sentimenti e questo si rispecchia nella nostra incapacità di stare bene e di stare insieme. Essere Vivi significa essere a stretto contatto con la vita e in relazione con tutto ciò che esiste. La Vita in se contiene il Mistero e la Sacralità di ogni cosa e infinite possibilità, attraverso essa agiscono forze superiori, dette forze della natura che obbediscono a regole ben precise di ordine, organizzazione e ciclicità e tutto è tenuto insieme e si muove grazie a queste forze. Queste forze naturali sono l’Amore che ci ha voluti e il Potere che ci ha generati. Queste macro aree esistenziali sono i due grandi fiumi che scorrono in ognuno di noi e ci permettono di integrare le nostre competenze e capacità ed agire con saggezza e intelligenza aiutandoci a mantenere uno stato di benessere in tutte le aree Umane salute, famiglia, relazioni, lavoro, ecc.

**CONTATTO, COMUNICAZIONE e SENSORIALITA’**
Ancora prima di nascere per l’essere umano il contatto è di fondamentale importanza poiché è la porta di accesso e connessione tra l’interno e l’esterno, ciò che è dentro e ciò che è fuori possono comunicare attraverso impressioni, percezioni e stimoli e questo scambio rappresenta un fondamentale nutrimento per lo sviluppo psicofisico e l’intelligenza affettivo-relazionale. Il contatto fisico, quando siamo piccoli e fino a una certa età è il mezzo di comunicazione e di scambio utilizzato in prevalenza, crescendo viene quasi sostituito completamente dalla comunicazione verbale e visiva nelle relazioni familiari e sociali e ci dimentichiamo che con l’ambiente esterno e interno continua a essere la percezione sensoriale, i cinque 5 sensi, il canale di contatto e comunicazione, ne perdiamo la sensibilità e la consapevoli così che i nostri gesti quotidiani avvengono in modo inconscio, tranne quando c’è un impulso forte o shok che per un istante riesce a riportarci a noi stessi , ad esempio se ci scottiamo, se ci tagliamo, o se ci emozioniamo.





**EDUCAZIONE AL CONTATTO CONSAPEVOLE**

Il contatto consapevole avviene attraverso la conoscenza, lo sviluppo e l’allenamento di potenziali fisici e mentali. La sensorialtà e la sessualità accompagnano la crescita dell’individuo dallo sviluppo intrauterino fino alla vecchiaia e analogamente alle funzioni mentali ed emotive coinvolge tutti. Il corpo umano è un organo di senso che ha 5 porte di accesso e di percezione differenziate, ed è anche sessuale e attraverso gli organi sessuali dell’apparato genitale riproduttivo si differenzia per genere maschile, femminile, attraverso cui riceviamo la vita e diamo la vita. Siamo esseri sensoriali e sessuali. Queste due funzioni biologiche sono fondamentali e ci permettono di procreare, perpetuando la specie e di sviluppare le potenzialità fisiche e mentali deputate a sentirci vivi e distinguere tra piacere e dispiacere. Dal sano sviluppo della sessualità deriva la capacità di scegliere ciò che è buono e bene per noi: le persone con cui stare, il luogo in cui vivere, il cibo con il quale nutrirsi, le attività da intraprendere, i patner con cui vivere e/o procreare, lo studio e il lavoro giusto. Una sana percezione sensoriale coinvolge il muoversi, esplorare, vedere, udire, gustare, annusare, toccare, respirare e entrambe riguardano tutta la sfera dei rapporti interpersonali abbracciare un figlio, consolare un allievo, un amico, un paziente o un vecchio padre, badare una persona anziana o malata e farlo con la presenza consapevole di chi è in sintonia e ascolto e fa le cose con piacere, mettendo in moto meccanismi neurofisiologici e affettivi che attivano e alimentano la vitalità e il benessere psicofisico. La percezione interiore della propria mascolinità e femminilità è l’humus che fertilizza la terra dove coltivare relazioni sane, rispettose, equilibrate e profonde, felici e consapevoli del valore della vita.

**EDUCAZIONE AFFETTIVA**
L’ educazione al contatto consapevole ha l’ obbiettivo di focalizzare l’attenzione su un percorso di conoscenza e sensibilità verso se stessi e il proprio corpo per poi integrare la conoscenza, l’affetto e il rispetto verso gli altri, comprendendo i principi di parità tra i vari individui e tra uomini e donne, di dignità della diversità e di reciproco rispetto fondamentale per l’educazione affettiva di ogni essere umano.
Attraverso l’esercizio e la pratica si va a sviluppare e rafforzare le capacità psicofisiche che ci permettono di migliorare l’ascolto e la percezione di se stessi e degli altri e attivando il piacere di vivere intensamente e di fare le cose, sia attraverso le percezioni sensoriali, che fisiche e affinare la sensibilità e l’empatia sviluppando la capacità di entrare in comunicazione e contatto attraverso la consapevolezza da una posizione centrale di osservazione, di ascolto e auto-ascolto, comprensione, inclusione e accoglienza che possa essere la base per un processo di cambiamento che possa trasformare e migliorare la nostra percezione della realtà, degli eventi e delle relazioni diventando un opportunità di crescita per tutti.





**L’ INTELLIGENZA AFFETTIVO RELAZIONALE e le EMOZIONI**
La relazione tra vita emotivo- relazionale e salute psicofisica è stretta, le emozioni educate e ben vissute sono una risposta sana dell’organismo agli stimoli interni ed esterni e dunque una risorsa capace di produrre benessere individuale affettivo relazionale.
Gli esseri viventi sono interdipendenti gli uni con gli altri fra loro e con tutto ciò che li circonda e li attraversa, questa interconnessione è data da un enorme quantità di relazioni che rappresentano la rete di comunicazione e scambio di informazioni che gli permettono di evolvere e crescere lungo tutto il ciclo della vita, dall’infanzia alla vecchiaia. Le competenze sociali con il loro patrimonio cognitivo, emotivo e comportamentale sono i fondamenti sulla quale costruire la propria identità personale psicofisica, affettiva,relazionale e alimentare il nostro benessere esistenziale.
Il concetto di intelligenza si estende alla complessa gestione delle emozioni e alla qualità e alla quantità delle nostre relazioni interpersonali che abbiamo avuto e che abbiamo e in relazione ad esse siamo stati e siamo influenzati nel partecipare e percepire la vita e nel metterci in relazione con essa, con noi stessi, con le persone e con gli eventi.

**CONTATTO CONSAPEVOLE
OBBIETTIVI GENERALI**
Il progetto è finalizzato al rafforzamento delle capacità e competenze psicofisiche affetivo-relazionali
che include:
La dimensione interna, con competenze che implicano la dimensione meta cognitiva di riconoscimento, di ascolto,di comprensione, di inclusione, di auto osservazione, di consapevolezza e gestione dell’ espressione psicofisica e delle emozioni e dell’affetto in se stessi.
La dimensione esterna, con competenze sociali che implica l’espressione consapevole delle emozioni in interazione con gli altri per cui lo sviluppo dell’ascolto, dell’empatia,della sensibilità, della compassione, della comprensione e il riconoscimento delle emozioni e dei pensieri altrui, il rispetto dei ruoli, degli spazi, dei tempi, delle differenze.
e la dimensione del dare, andando oltre i condizionamenti, le preoccupazioni e i pregiudizi nella consapevolezza del valore della vita e dei talenti, abilità e potenziali che attraverso essa ci vengono donati e trasformarli in ricchezza da offrire attraverso il sevizio e la condivisione consapevoli che il nostro modo di esserci e di partecipare ad ogni momento, ogni incontro e in ogni scambio, interazione fa la differenza .
la dimensione del ricevere, saper accogliere, vedere e percepire la bellezza e la ricchezza del momento attraverso la consapevolezza di essere sempre al posto giusto, al momento giusto per cogliere le opportunità e le possibilità che ci vengono porte, tutto ciò che riceviamo è un presente, cioè un dono.





**TOCCO CONSAPEVOLE E MASSAGGIO**Il massaggio praticato con un tocco consapevole ha le potenzialità di cura e attenzione sensibilizzate all’ ascolto e al riconoscimento del valore della vita e di ogni essere umano per quanto tale nel suo Essere Sacro e Inviolabile e questi presupposti facilitano durante i trattamenti , in chi riceve, l’elaborazione dei propri vissuti emozionali e relazionali. La dimensione consapevole è la dimensione dell’intelligenza del cuore che è emozionale e affettiva e nell’interazione socio relazionale grazie all’interdipendeza degli uni con gli altri facilita un interazione empatica. Il tocco nel massaggio è un mediatore di comunicazione dell’espressione di agio o di disagio, è stimolatore e induttore di movimenti energetici e termici. Il massaggiatore utilizza tecniche di mindfulness e agisce con ascolto, presenza e sensibilità, auto-regola l’intensità del massaggio, facilita le transazioni degli stati mentali emotivi e affettivi in chi riceve e in se stesso. Sviluppa capacità di cura, di comprensione, di accoglienza ed inclusione che creano un interazione fluida e sintonica.





**METODOLOGIE E ORIENTAMENTO TEORICO
SACRED CONTACT**
Una delle basi del massaggio è l’integrazione e la visione sistemica che inducono a svelare e a conoscere, accettare la nostra identità portandoci in profondità al centro di noi stessi e ad espanderci per esplorare l’universo che ci circonda. Ascoltare e onorare il corpo è raggiungere l’Anima di noi stessi e di tutte le cose.
Sacred Contact è prendere contatto con la vita, con il Sacro e con l’Essere, esplorare e scoprire i confini, transitare tra gli stati di coscienza espandendo la propria percezione tra finito e infinito, tra visibile e invisibile, prendere consapevolezza del movimento vita , dei punti di confine e di forza, dei punti di debolezza. Sentire che sono in relazione con tutto ciò che esiste e che tutto è uno, ascoltare il silenzio dello spazio fuori e dentro di me , esplorarne la dimensione, le caratteristiche, le forme, sensibilizzare la presenza e l’ascolto della vita che è fatta di spirito e materia e si fonde dentro e fuori di me nel momento in cui vengo toccato.
Oltre le porte, andare al di là delle memorie e prendere un vero contatto con la Sacralità e l’inviolabilità dell’essere e della vita stessa,permettendo all’amore e al potere di manifestare pienamente la bellezza e la forza che risiede in ognuno di noi, lasciando che la naturale e spontanea gioia che è piacere di vivere nutra, crei e dialoghi con il nostro sé più profondo, con le nostre relazioni e l’universo intero, tanto da accogliere il nostro massimo bene supremo e le possibilità che in esso si racchiudono aprendoci all’accettazione di ciò che c’è e di come è nella consapevolezza che ogni istante è pregno di possibilità e l’ ascolto sensibile e presente farà si che io colga l’occasione e che l’occasione colga ma nel co-creare la mia Vita con Amore e Potere in un fiume di gratitudine per la gioia e il piacere di vivere.

**In A.M.O.RE re**
è un metodo integrato di matrice olistica, umanistica e sistemica a base teorico esperienziale applicabile in campo sia educativo che formativo. Essa comprende tra le altre, tecniche narrative, di drammatizzazione sistemica vivenciale e di Teatro-educazione, mediati dall’utilizzo della semantica musicale e da specifici supporti video e audio.

**I MOVIMENTI MAESTRI tm**
Sono un sistema di archetipi, un modello di descrizione dell’identità Umana e un metodo pratico d’integrazione psicomotoria, socio-relazionale e trans personale teso allo sviluppo e al benessere della persona. Il sistema è applicabile in ambito didattico educativo, formativo , terapeutico e artistico-teatrale grazie a metodologie specifiche

