

TITOLO DEL CORSO: HARA - PERCORSO FORMATIVO DI EDUCAZIONE ESISTENZIALE ALLA SCELTA DI PARTECIPARE PIENAMENTE ALLA VITA

DOCENTI DEL CORSO: ROBERTO ABHEERU BERRUTI Operatore Olistico Trainer - cod. n° PI538T-OP
SIMONETTA BURATTI -Counselor Olistico Base – cod. n° VE 576-CO

DURATA DEL CORSO: numero ore complessive: 64 ore di cui:

- Docente ROBERTO ABHEERU BERRUTI: totale 48 ore di cui lezioni teoriche ore 24 e pratiche ore 24.
- BURATTI SIMONETTA: pratica esperienziale ore 16

DESCRIZIONE: *Hara è un termine giapponese che significa pancia: viene storicamente utilizzato per indicare il Dan Tien, il centro energetico collocato appunto nella pancia che contiene registrata in noi la memoria indissolubile della nostra integrità di individui. Hara è la nostra memoria di origine come Esseri, come cellule del grande corpo della Vita.*

Essere vivi non è sufficiente per stare fluidamente nella vita in una condizione di sorridente fiducia: occorre scegliere di Essere qua e imparare come Essere qua.

Senza esperire la dimensione di Te come Individuo integro, unito e completo, non ti è possibile essere veramente radicato nella scelta di vivere, né godere di Te stesso e della vita.

Riscoprire la dimensione dell'HARA ti riporta alla felice unità con l'esistenza. (Abheeru)

HARA-GOE: Il respiro e la voce sono strumenti alchemici di centratura che ci permettono di ritrovare il suono fondamentale radicato nella Hara (*Hara-Goe*), la fonte da cui scaturiscono tutti i movimenti e da cui nasce il suono. L'Hara-Goe è *la voce che proviene dal ventre* e in Giappone è considerata l'espressione di un Essere integrato e profondamente connesso. Conoscere la propria potenza vocale, esplorare i modi in cui si manifesta, aprirsi alla spontanea sonorità è intraprendere un viaggio alla ricerca dell'origine del suono sacro e unico di ognuno.

È un'esperienza di scoperta del proprio spazio interiore e delle qualità essenziali che si rivelano nella vibrazione vocale e sonora. (Simonetta)

Ogni singolo modulo prevede una parte teorica e una parte pratica a cura del docente Roberti Abheeru Berruti e una parte esperienziale a cura di Buratti Simonetta; con l'assegnazione di pratiche ed esercitazioni da svolgere tra un modulo e il successivo.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Sabato 14 e domenica 15 novembre 2020

HARA 1. – Sento di Essere qui e di essere voluto qui

- Cos'è l'Hara
- Radicamento profondo nel Centro Hara e nel corpo
- Radicamento profondo nella percezione fisica di Essere qui
- Il percepito di appartenenza
- Radicamento nella percezione della Presenza della Vita in me e con me
- La metafora dell'uomo/albero
- Lo Stato di Presenza

HARA-GOE 1– Il suono nasce dal respiro

- La base dell'Hara-Goe: il respiro consapevole libero ed espanso (*centratura e nadi shodanam pranayama*)
- il suono fondamentale dal Centro Hara (*partendo dal nadi shodanam p.*)
- L'equilibrio instabile: condizione libera di strumento musicale (*in piedi, meditazione respiro e vocali*)

Sabato 30 e domenica 31 gennaio 2021

HARA 2. – Scelgo di Essere qui

- La Presenza nell'Hara: scopro e vivo è il Centro Relazionante in me
- Presa di coscienza delle attività interne cronicizzate (emozioni/pensieri/sentimenti/stati interiori)
- Accompagnamento e relazione: sono presente alle attività accese in me e rimango consapevolmente qui
- Imparo a stare qui con il bello e il cattivo tempo
- Scelgo autenticamente di Essere qui

HARA-GOE 2 – La relazione interiore con lo strumento che suona

- La relazione interiore con lo strumento che suona (*consapevolezza dei movimenti interiori*)
- dare voce ai movimenti interiori (*catalizzazione e direzione intenzionale del suono*)

Sabato 20 e domenica 21 marzo 2021

HARA 3. – Partecipo e mi relaziono dal Centro di Presenza

- La relazione esperita dal centro esistenziale Hara
- La percezione sicura dell'autentico relazionarsi
- La relazione con le attività interne (che ha determinato la relazione con la vita e gli altri)
- La relazione con l'esterno

HARA-GOE 3 – Come dentro così fuori.

- il timore da palcoscenico e l'Hara-Goe
- dalle radici al cielo (meditazione sonora dei sette diaframmi)

Sabato 15 e domenica 16 maggio 2021

HARA 4. – Fluisco, mi elevo e lascio andare le zavorre del passato

- Nell'Hara sperimento la vita nella sua totalità
- Vita e Morte camminano a braccetto
- La Morte intesa come lasciare andare le inutili zavorre del passato
- Percepisco nell'Hara l'infinito processo creativo auto-rigenerante della vita

HARA-GOE 4 - Cantare e manifestarsi con pienezza è creare bellezza

- La sospensione sonora: punto di morte e rinascita
- Dissonanza e armonia nella relazione sonora
- "*Amor che tutto move*" – il canto dal cuore