

## I FIL Good: la Filosofia che ti fa Star Bene!

### PROGRAMMA "IFIL Good: ABITARE IL PROPRIO CORPO"

Mai come nella nostra cultura il rapporto con il corpo e con il cibo è diventato fonte di stress, preoccupazione ed ansia. Ciò con cui dovremmo avere maggior dimestichezza e familiarità - il nostro corpo - ci appare invece come estraneo e rappresenta fonte di frustrazione e disagio nel momento in cui esso si ribella a ciò che vorremmo che fosse.

L'ansia di adeguare le forme del corpo agli standard sociali, inoltre, alimenta un senso di inadeguatezza che ci allontana dall'esperienza della bellezza intesa come "essere ciò che si è".

Molto spesso i tentativi di modificare le forme del nostro corpo a partire dall'esterno (diete, trattamenti estetici, sport) non portano ai risultati sperati, poiché non lavorano sulle motivazioni profonde che hanno condotto alla situazione di disagio, generando un senso di frustrazione e fallimento che alimenta la nostra insicurezza.

**Coltivare un rapporto positivo e gratificante con noi stessi, con il nostro corpo e con il cibo è possibile. Il programma "I FIL Good: abitare il proprio corpo" è un'opportunità per intraprendere un viaggio alla scoperta di te: invece che usare il cibo come mezzo per fuggire dai problemi o per tenere vivo il ricordo di un dolore, imparerai a trasformarlo in un veicolo per la tua realizzazione.**

### GLI OBIETTIVI

L'obiettivo principale del programma è accompagnare il partecipante nel processo di amore ed accettazione incondizionata di sé, quale premessa indispensabile per una reale trasformazione e per un cambiamento duraturo.

Il programma lavora a più livelli:

- il **risveglio alle sensazioni del corpo e al piacere**: abbiamo talmente perso il contatto con il corpo da ricordarci di possederne uno solo quando questo si fa sentire sotto forma di disagio, dolore, limite. Il programma apre ad un diverso modo di sentire il corpo: non si tratta di interpretare i segnali del corpo, bensì di risvegliarci a ciò che sentiamo, imparando ad accogliere i disagi e i dolori tanto quanto le sensazioni piacevoli. Attraverso le pratiche, inoltre, attiveremo quello che nel tantrismo viene definito il **piacere immoto**, ovvero, il piacere che non dipende da alcun oggetto esterno. Questo aspetto è fondamentale perché consente di smettere di cercare surrogati al piacere nel cibo o in altre forme di gratificazione estemporanee.
- la **consapevolezza**: l'orizzonte di riferimento non è terapeutico, bensì filosofico: non si tratta di guarire una patologia o di raggiungere un obiettivo specifico, quanto di intraprendere un percorso di auto-esplorazione che porti a riconoscere quali sensazioni, emozioni, idee, comportamenti caratterizzano il rapporto con se stessi, con il corpo, con il cibo e con l'atto del mangiare. Oltre a questo, essere consapevoli significa anche riconoscere che le forme del proprio corpo altro non sono che l'esatta manifestazione di pensieri, emozioni, credenze inconsci, eventi non elaborati, paure radicate. Per questo qualunque cambiamento reale e duraturo nel nostro rapporto col corpo e nel corpo stesso non può che avvenire a partire dall'interno di sé.
- l'**accettazione**: il primo passo verso il cambiamento è imparare a stare con le cose così come sono, senza lasciare che i sentimenti di fastidio, disagio, rabbia ecc.. prendano il sopravvento su di noi e ci travolgano. Ben lontana dalla rassegnazione, l'accettazione è invece la capacità di riconoscere che esiste una dimensione della consapevolezza che osserva tutto ciò che accade e che è in grado di stare con tutto ciò da cui la mente vorrebbe fuggire senza venirne travolta o turbata.
- la **trasvalutazione**: trasvalutare significa superare la discriminazione mentale di "bello-brutto; giusto-sbagliato; buono cattivo". L'arte di trasvalutare permette di



## I FIL Good: la Filosofia che ti fa Star Bene!

imparare a nutrirsi dei propri disagi, rendendoli fonte di forza, creatività, unicità, energia.

- **l'attivazione del cambiamento:** attraverso le pratiche di yoga sciamanico, meditazione, ipnosi dolce e costellazioni familiari, che coinvolgono corpo, mente ed anima, è possibile indirizzare le energie verso la realizzazione degli obiettivi che ci siamo prefissati, dissolvendo gli schemi boicottanti e sostituendoli con nuove immagini positive e costruttive.
- la **comprensione trasformativa:** il fine ultimo del percorso è quello di condurre i partecipanti ad una comprensione trasformativa della propria esperienza, che *permetta di fare del proprio problema un'occasione per aprirsi ad una consapevolezza evolutiva che scaturisce dal risveglio del contatto con la propria anima e dalla comprensione della natura immaginale del reale.*

**La chiave della azione vittoriosa, infatti, è iniziare a modificare le idee e le immagini profonde che ci abitano: la realtà che ci circonda, a partire dal nostro corpo e dalla relazione che abbiamo con esso, sarà lo specchio di tale cambiamento!**

### LE PRATICHE

Il programma prevede corsi, seminari e sedute individuali durante i quali vengono applicate le pratiche di mindfulness, yoga sciamanico e costellazioni familiari al rapporto con il cibo e con il corpo. In particolare:

#### 1. YOGA SCIAMANICO

Grazie allo yoga sciamanico è possibile *agire in modo mirato sull'attivazione del cambiamento*: le pratiche permettono di **dissolvere la programmazione inconscia che ha portato al disagio e di sostituirla con un'immagine mentale costruttiva e pienamente soddisfacente**. Verranno inoltre attivate potenti energie che sosterranno la realizzazione del tuo obiettivo.

#### 2. MINDFUL EATING

Il focus del dell'approccio mindful è lo sviluppo di un **atteggiamento di piena consapevolezza, e di accettazione incondizionata di sé e dei propri disagi**. Questa, infatti, è la premessa indispensabile per poter attivare e dirigere il cambiamento. Prenderai coscienza delle idee, delle credenze, delle emozioni prevalenti che caratterizzano il rapporto con il tuo corpo e con il cibo e sin dall'inizio noterai piccoli, ma significativi cambiamenti.

#### 3. PSICOGENEALOGIA E COSTELLAZIONI IMMAGINALI

Molto spesso le difficoltà che caratterizzano il rapporto con se stessi e con il cibo hanno origine in **dinamiche familiari e trans-generazionali** o ad eventi traumatici non elaborati. Questo percorso ti permette di individuare la programmazione inconscia da cui dipende non solo la nostra relazione con il corpo e il cibo, ma anche capacità di realizzazione e successo in generale.

#### 4. SEDUTE INDIVIDUALI

Le sedute individuali permettono di fare il punto della situazione, di ricevere **indicazioni personalizzate** per la pratica, di ri-centrarsi e di affrontare eventuali difficoltà. Si tratta inoltre di un'opportunità per analizzare le **tematiche personali** e la situazione specifica di ognuno o per **comprendere come applicare le pratiche sperimentate anche in altri ambiti della propria vita**.

*"L'anima si esprime nel corpo, nella struttura del volto, in ogni linea e in ogni tratto della conformazione del corpo".*

*(Pavel Florensky)*

