Metamorfosi

**Non possiamo mai conoscere personalmente né la nascita né la morte.
Per fortuna la vita è una continua danza di nascita e morte,
la danza del cambiamento.**
(*Sogyal Rinpoche, Il libro tibetano del vivere e del morire*)

Nella mia attività di operatore Shiatsu con malati oncologici e di Alzheimer sono spesso in contatto con situazioni molto complesse per le quali è stato fondamentale imparare a riconoscere in me, e a coltivarle, alcune risorse. C'è stato un giorno in cui ho capito che potevo e desideravo assumermi il ruolo e la responsabilità di condividere con altri quello che imparo ogni volta che mi metto al servizio di chi sta male, sedendogli accanto, "toccandolo" nel suo percorso attraverso le varie fasi della malattia. Ho iniziato così a domandarmi come fare, da dove iniziare... la risposta è stata che il processo di malattia che conduce alla morte è fatto di perdite e che da qui potevo partire per parlare poi della vita.
Propongo di indagare e interrogarci sulle trasformazioni che durante la vita vediamo in noi stessi e in chi amiamo: ogni trasformazione porta con sé una piccola o una grande *perdita* e a venirci in aiuto sono *consapevolezza* e *compassione*, due pilastri su cui potersi appoggiare. Propongo di affrontare insieme questi temi, per confrontarci, perché siano spunti di riflessione e input di ulteriori approfondimenti individuali, affinché nel rapporto con noi stessi e con gli altri (malati e non) possiamo essere in grado di ascoltare con rispetto e senza giudizio, di dare un senso anche a ciò che sembra non averne, di essere stabili di fronte allo smarrimento, di resistere alla tentazione di parlare là dove ogni parola sarebbe inadeguata, riscoprendo il valore della *presenza*.

- **Perdita.** La vita è un susseguirsi di perdite, ma spesso è nella malattia che si mostrano nella loro potenza devastante. La crescita personale è anche legata alla capacità di gestirle in modo costruttivo.
- **Consapevolezza.** Conoscersi profondamente è uno dei regali più importanti che ci possiamo fare nella vita. La consapevolezza di sé è il primo passo per dare significato al nostro posto nel mondo.
- **Compassione.** È la manifestazione di un tipo di amore incondizionato che strutturalmente non chiede niente in cambio. La compassione rappresenta uno dei più puri sentimenti dell'animo umano.
- **Presenza.** Essere presenti significa stare nel qui e ora. È uno stato dell'essere che ci fa sentire in pace e in armonia con noi stessi e con il mondo.

Il seminario teorico-esperenziale è aperto a tutti, anche a chi semplicemente sente risuonare dentro di sé queste parole e non sa il perché: tutti siamo chiamati a danzare la danza del cambiamento.
Tutti siamo in una costante condizione di metamorfosi.

Evento sostenuto da:

ALZHEIMER ITALIA®
ORVIETO
La forza di non essere soli.

Condotto da: Daniela Piola (insegnante e operatrice Shiatsu)
Si svolgerà con un numero minimo di 5 partecipanti e un massimo di 15
Data e orario: sabato 14 maggio 2016, 10,00-13,00/14,00-18,00
Prenotazioni: entro il 10 maggio al 340.3784613
Contributo: 20,00 Euro.
Sede: Associazione Culturale Viva, via del Duomo 49, Orvieto