

# Alla scoperta del proprio ritmo interiore

INTEGRITA' RITMO E CENTRALITA'

Seminario esperienziale  
A cura di  
Massimo Cantara

**10-11-12 luglio**

luogo

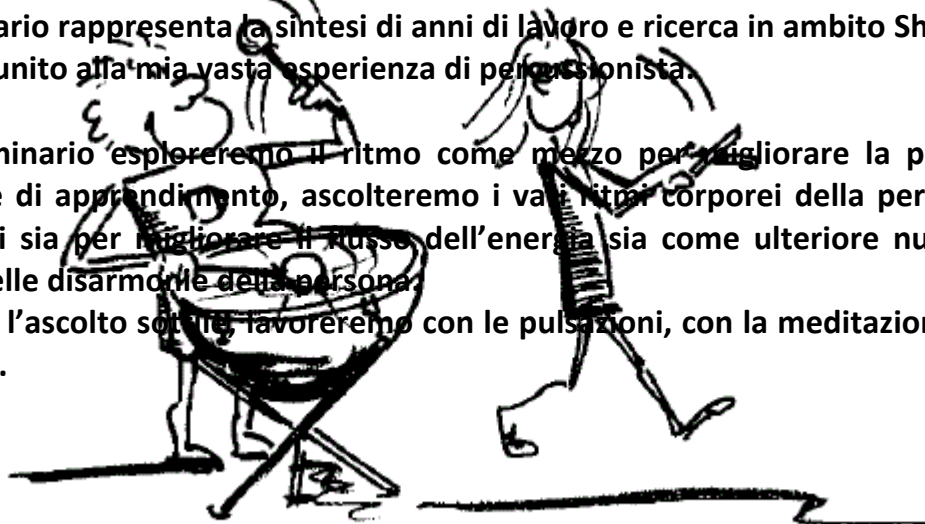
“LA NAVE B&B”  
Françoise Dully  
Ponte Cremenaga (CH)

Questo lavoro rappresenta la realizzazione di un'idea che è maturata in oltre 20 anni di lavoro come Operatore Shiatsu e Kinesiologo e da oltre 30 anni di esperienza come percussionista. Molti insegnanti Shiatsu e non solo, si sono confrontati con l'aspetto importantissimo del ritmo, con particolare riguardo all'ascolto delle frequenze corporee e alla normalizzazione dei ritmi della persona. Fino ad ora però personalmente non ho trovato delle risposte esaustive che andassero ad appagare la mia voglia di esplorare possibilità di contaminazione e di ricerca nel campo della relazione Ritmo-salute.

Questo seminario rappresenta la sintesi di anni di lavoro e ricerca in ambito Shiatsu ed in ambito Kinesiologico unito alla mia vasta esperienza di percussionista.

In questo seminario esploreremo il ritmo come mezzo per migliorare la propria capacità di integrazione e di apprendimento, ascolteremo i vari ritmi corporei della persona, ed useremo esercizi ritmici sia per migliorare il flusso dell'energia sia come ulteriore nuovo strumento di valutazione delle disarmonie della persona.

Si incoraggerà l'ascolto sottile, lavoreremo con le pulsazioni, con la meditazione ritmica e con le visualizzazioni.



**Il corso ha due finalità principali:**

**1) Favorire l'esperienza diretta del ritmo percepito come strumento di risveglio dell'energia, della propria consapevolezza e l'apprendimento di esercizi mirati ad una migliore integrazione emisferica e centralità corporea**

**2) Stimolare i partecipanti ad un tipo di ascolto delle varie qualità ritmiche, incoraggiare l'utilizzo di ritmi pressori diversi in condizioni di equilibrio diverse, favorire l'ascolto sottile e stimolare la ricerca.**

## **CONTENUTI DEL CORSO**

- attivazione del Ki attraverso timing, ritmo e focalizzazione
- esercizi di integrazione emisferica basati sul ritmo
- movimento, Ki-Taiso e Do-in
- body percussion
- la meditazione del ritmo
- percepire i propri ritmi
- percepire i ritmi diversi della persona
- ritmi alterati e ritmi fisiologici
- esercizio del danzatore e dell'osservatore
- l'ascolto della pulsazione, la pulsazione come strumento di valutazione
- i riflessi neurovascolari di Bennett
- il cerchio sacro di tamburi
- improvvisazione ritmica finale

**Nelle culture dell'antichità musica e medicina erano praticamente una cosa sola: lo sciamano sapeva che il mondo è costituito secondo principi musicali, che la vita del cosmo, ma anche dell'uomo, è dominata dal ritmo e dall'armonia, e pertanto la musica era in grado di esercitare un potere incantatorio e riportare l'armonia perduta. Lo stesso Platone, che affermava che la musica era la più nobile delle arti perché più slegata dalla realtà, come anche Aristotele, oltre che filosofi erano musicologi, convinti che le arti del ritmo contribuissero a migliorare la calma interiore e avessero un potere catartico, liberatorio delle tensioni psichiche.**

**Per Pitagora la musica ed il ritmo erano in grado di adattarsi all'individuo, di cambiarlo nel profondo e di liberare l'anima.**

**Il seminario ha la durata di un fine settimana sabato e domenica per un totale di 15 ore**

**Costo: Frs. 140.-- per il corso e Frs. 130.--per 2 gg pensione completa**

**Orari: da Venerdì pomeriggio ore 16 alla domenica pomeriggio ore 16**

**Location:** presso "La nave B&B" . **sito:** [www.la-nave.ch](http://www.la-nave.ch)

**Il Centro Benessere La Nave**“, offre tutto l'anno vari seminari in un luogo tranquillo, soleggiato, in mezzo a prati e boschi nella località di Monteggio nel Malcantone.

**Il B&B offre quattro stanze doppie con servizi, doccia e balcone.**

**Durante i seminari le stanze sono equipaggiate per ricevere 3 o 4 persone per ognuna**

**Possibilità di portare la propria tenda**



**Per Info ed iscrizioni:**

**Dully Françoise mail:** [infolanave@gmail.com](mailto:infolanave@gmail.com) **telefono :** +41764600640

**Massimo Cantara** mail: [saradt@sportmed.it](mailto:saradt@sportmed.it)



**Massimo Cantara**, operatore Shiatsu, Kinesiologo ed esperto in riequilibrio Cranio Sacrale, 2° Dan in Shorinji Kempo. Suona batteria e percussioni da oltre 30 anni.

Dopo aver militato in numerose Band sia Italiane che Londinesi, ed aver inciso 5 L.P. e numerosi Singles, inizia la sua ricerca all'interno del panorama musicale Etnico Londinese collaborando con il musicista dello Zimbabwe Pax Nindi, il percussionista Sud Africano Thebe Lipere, la cantante Sud Africana Pinise Saul, il percussionista Cileno Pato Fuentes. E' membro fonfatore dell'orchestra di percussioni Bandao.

Ha collaborato per molti anni con il Centro Ragazzi del Comune di Poggibonsi nell'ambito di una sperimentazione Educativa mirata alla elaborazione di un metodo educativo finalizzato allo sviluppo armonico del bambino verso

un'educazione emozionale intesa come incontro tra ambito educativo e terapeutico, verso la prevenzione e la cura del disagio, **con particolare riferimento all'utilizzo relazionale del linguaggio corporeo (tecniche di rilassamento, consapevolezza corporea, psicomotricità e massaggio) e all'uso delle potenzialità relazionali ed emozionali dei linguaggi musicali.**

Pubblicazione del percorso multiculturale e multidisciplinare: "Il Piccolo Imperatore e i 5 Elementi".

Video e DVD pubblicati: "*Magie d'Acqua*", "*La Voce dell'Acqua*", "*Tubi Or Not Tubi*", "*Skiamazonia*" e "*La fabbrica dei suoni*"

Negli ultimi anni ha realizzato 2 esposizioni interattive accompagnate da laboratori: "*Percussioni e Ritmi: Il tamburo il battito della Terra*" e "*Non sento un tubo*"

*E' membro fondatore e codirettore dell'orchestra di percussioni Bandao ( [www.bandao.it](http://www.bandao.it) )*

**In ambito Shiatsu** Cura la pubblicazione del libro di Mario-Paul Cassar dal titolo "In forma con il massaggio" per la De Agostini

E' docente ad un corso di Formazione all'interno del progetto "L'Ospedale senza Dolore" della Asl 7 presso gli ospedali di Poggibonsi e di Nottola (Montepulciano).

2004 Entra a far parte della commissione esaminatrice della FIS ed è relatore al congresso Europeo di Shiatsu a Kiental Svizzera su due argomenti: Relazione tra Shiatsu e salute e Shiatsu nel trattamento della sindrome da mal di schiena.

Relatore al Congresso Nazionale della FIS del 2009 con una relazione dal titolo "shiatsu con kata o senza kata"

Pubblicazione di articoli sulla rivista Shiatsu News dal titolo "Allungarsi per allungare la vita" "Hara, sorgente di vita" e "Shiatsu con Kata o senza Kata"

Direttore della Scuola Holismos arti per la salute, co-fondatore della scuola di Yoga "Three Treasures Yoga" e del centro "Spazio Luce". Nel 2012 Fonda insieme ad altri 3 colleghi il "Gruppo Di Studio Shiatsu Evolutivo"