

La pratica del Corpo del Sogno propone un lavoro integrato in cui, attraverso movimenti particolari, viene stimolata l'attivazione intenzionale del corpo. In tal modo viene favorito l'instaurarsi di un processo espressivo, sostenuto da immagini, parole e respiro consapevole.

Attraverso l'uso del valore simbolico di blocchi e tensioni corporee, è possibile entrare in contatto con il livello emotivo più profondo, ottenendo, così, una presa di coscienza dei propri vissuti e convinzioni che spesso limitano l'espressione piena delle potenzialità individuali.

Il contatto con la difficoltà, infatti, ci permette di riscoprire le qualità e i talenti che questa ha in qualche modo nascosto. Si attiverà, così, il processo di accettazione e trasformazione dei vissuti stessi, procedendo verso una reintegrazione più armonica e funzionale degli stessi, perseguendo uno stato di maggiore benessere psicofisico.

Le sequenze di movimenti sono organizzate in modo da poter contattare ogni volta una qualità specifica, lavorando su aspetti particolari in riferimento a simboli archetipici quali l'oceano, il fuoco, la terra, e declinando l'intensità del lavoro in base alle caratteristiche dei partecipanti.

Le sessioni si dividono in momenti diversi: la prima parte consiste nell'eseguire le sequenze di movimenti codificati, atti a stimolare il contatto interiore e l'instaurarsi del processo. Successivamente vi sarà un momento di espressione libera delle qualità contattate durante il quale ognuno vi darà forma e voce secondo la propria interpretazione personale. Il lavoro si conclude con una fase di rilassamento individuale finalizzata alla sedimentazione di quanto emerso ed esperito precedentemente.

Al termine del rilassamento è prevista la possibilità di condividere col gruppo la propria esperienza.

La pratica del Corpo del Sogno non richiede capacità ginniche particolari o una specifica preparazione atletica.