

**LA RISCOPERTA DEL FEMMINILE**  
**Rassegna di seminari solo per donne**  
**Dr. Roberta Rio**

**Introduzione**

Oggi molte donne avvertono una profonda nostalgia e necessità di ritornare a casa ovvero di riscoprire una identità di genere rispettosa della loro più profonda natura.

Nell'antichità le donne erano sacerdotesse, ovvero erano in grado di utilizzare l'energia della Terra per la preghiera. Grazie alla struttura stessa del loro corpo esse erano più abili degli uomini in questo: le donne sono infatti - per antonomasia -collegate alla Terra e ai ritmi della natura più degli uomini. Con il passare del tempo le donne vennero estromesse da questo ruolo e le conoscenze connesse ad esso e alla loro stessa natura andarono gradualmente perse. Questa assenza di conoscenza ha portato con sé conseguenze sulla salute fisica delle donne, sull'equilibrio emotivo, sulle relazioni tra donne, tra uomo e donna e sull'ambiente.

Riscoprire questi aspetti ci permette di comprendere la nostra vera natura e di utilizzarla per vivere meglio.

Questo percorso si articola in moduli che possono essere frequentati singolarmente e non necessariamente in successione:

- Risvegliare la corporeità
- Sessualità femminile
- Il potere alchemico del ciclo mestruale
- Le figlie della Donna di Rame: un viaggio attraverso la mitologia alla scoperta delle dee
- Dancing Duality: Scoprire danzando l'energia maschile e femminile dentro di noi. Un viaggio attraverso il corpo e il movimento per entrare in contatto con il nostro Sé più profondo.

In un'atmosfera rilassata riscopriremo il valore nutriente del tempo trascorso tra sole donne. Scopriremo inoltre che la solidarietà tra donne è insita nella nostra natura e che solo a causa di pressioni culturali e sociali si è trasformata in rivalità.

**Scopi:**

- Accettare il proprio corpo,
- Comprendere il funzionamento e l'attivazione dell'energia sessuale,
- Riscoprire il significato profondo del ciclo mestruale, oltre i tabù
- Scoprire danzando l'energia maschile e femminile dentro di noi
- Riconoscere nella mitologia una chiave per comprendere la vera natura femminile

**Roberta Rio**

Storica e danzatrice. Conduce seminari sul tema della sessualità e corporeità.

Laureata in storia, è specializzata in Paleografia, Archivistica e Diplomatica ed è membro dell'Associazione degli Storici della Germania.

Realizza studi comparati e interdisciplinari, abbinando ricerca teorica e applicazione pratica. Ne discende una conoscenza esperienziale ricca di scoperte e rivalutazioni del corpo, della danza, della musica, del femminile e della sessualità.

Tiene seminari e conferenze in svariate università (Vienna, Klagenfurt, Linz, Innsbruck, Glasgow, Atene, Oldenburg, Milano, Bologna etc.) e istituzioni europee. È autrice di numerosi libri e articoli di carattere storico. "Sesso Sacro. La via del corpo" è il suo ultimo libro (2014).

## **MODULO: RISVEGLIARE LA CORPOREITÀ**

**SCOPI: comprensione e accettazione del proprio corpo**

**RIVOLTO A: donne**

**DURATA: da venerdì sera a domenica a pranzo**

**NR. MAX PARTECIPANTI: min.7 max 14**

Il corpo è il nostro principale strumento per fare esperienza nella Materia. Tuttavia a causa di pregiudizi, idee errate, false credenze, tabù, motivi culturali e/o religiosi, talvolta non riusciamo a “com-prenderlo” ovvero ad accettarlo pienamente nella sua totalità. Questo porta a limitazioni e a conseguenze nella nostra vita quotidiana: sulla nostra salute, le nostre decisioni, le relazioni con gli altri e con l’ambiente che ci circonda.

Il seminario offre uno spazio protetto per scoprire o riscoprire il nostro corpo, accettarlo ed amarlo esattamente così com’è. L’accettazione è la chiave per risvegliare la nostra corporeità e aprirci ad un approccio sensoriale e sensuale alla vita con risvolti positivi in tutti gli ambiti dell’esistenza. Attivando il corpo e i sensi, l’energia vitale inizierà a scorrere liberamente portando come primo risultato un senso profondo di amore e di connessione per se stessi, per gli altri e per il tutto. E’ questo il punto di partenza per una spiritualità autentica, “corporea” ovvero non mediata dalla mente.

Grazie a questa nuova presenza nel corpo:

- i nostri obiettivi diverranno più chiari e la mente più calma
- saremo più autentici nella relazione con noi stessi e con gli altri
- avremo la possibilità di scoprire il nostro potenziale
- percepiremo un nuovo slancio e fiducia nella vita.

**Scopi:**

- percepire, accettare e amare il proprio corpo esattamente così com’è
- attivazione dei sensi
- percezione dello spazio attraverso il corpo e del corpo nello spazio
- riconoscere i confini personali (prossemica: zona personale, zona intima) e dichiararli a parole e con il corpo
- io e gli altri: percepire la presenza degli altri, continuando a percepire il proprio corpo

**Metodo:**

I contenuti verranno elaborati attraverso esperienze pratiche corporee supportate da tecniche di respirazione, grounding e movimento.

Il seminario è di fatto un’esperienza personale in cui la presenza delle altre partecipanti e l’interazione con esse crea un potente campo di forza per attivare processi di trasformazione personale e relazionale profondi e autentici.

## **MODULO: IL POTERE ALCHEMICO DEL CICLO MESTRUALE**

**SCOPI: accettare la natura ciclica del nostro corpo e riscoprire il significato profondo del ciclo mestruale, oltre i tabù**

**RIVOLTO A: donne**

**DURATA: da venerdì sera a domenica a pranzo**

**NR. MAX PARTECIPANTI: min. 7 – max 14**

Le pratiche create dalle donne con le quali si usavano le energie creative del ciclo mestruale, sono state largamente profanate. Le mestruazioni, un tempo considerate sacre, divennero una cosa sporca e impura. Questo seminario offre la possibilità di conoscere a fondo la meraviglia e il magico mondo dell’essere donna e insegna a rispettare il nostro sangue mestruale. Dal rispetto diventa possibile sperimentare ed esplorare la forza della vita ed allineare i nostri cicli con quelli della Natura alla quale siamo connesse attraverso il nostro grembo.

L'obiettivo del seminario è quello di dare a sempre più donne un valido strumento per:

- interagire con le energie del ciclo mestruale
- applicare queste energie a livello creativo, sessuale e spirituale
- vivere in armonia con le fasi mensili
- riscoprire le tradizioni femminili e passarle alla prossima generazione
- restituire alla Terra parte dell'energia che riceviamo da lei
- aiutare gli uomini a comprendere meglio le proprie compagne.

### **MODULO: LE FIGLIE DELLA DONNA DI RAME**

(il titolo di questo modulo si ispira al libro di Anne Cameron)

**Un viaggio attraverso la mitologia alla riscoperta delle Dee.**

**SCOPO: comprensione del femminile – livello emotivo**

**RIVOLTO A: donne**

**DURATA: da venerdì sera a domenica a pranzo**

**NR. MAX PARTECIPANTI: min. 7 – max 14**

Attraverso i racconti mitologici e le favole si vuole attivare in ogni donna un processo d'identificazione e riconoscimento dei molteplici aspetti del femminile. In passato, l'arte e i racconti fungevano da guida per le donne nella comprensione della loro natura e dell'interazione con i cicli della vita e della terra. Le figure decorate rappresentavano concetti in forma visiva e simbolica, mentre i racconti permettevano a chi ascoltava di immedesimarsi e di viverli con l'immaginazione. Gli archetipi e le immagini del divino femminile si possono trovare nella mitologia, nei racconti popolari e nelle leggende. La guida che offrono è basata sulla comprensione del femminile: le storie e le leggende rivelano la natura delle donne, spiegano il ritmo ciclico delle loro energie, il loro legame con la terra e con il sacro, chiariscono la relazione tra donne, tra donna e uomo e tutti i passaggi importanti della vita.

### **MODULO: DANCING DUALITY.**

**SCOPRI DANZANDO LA TUA ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE**

**Un viaggio attraverso il corpo e il movimento per entrare in contatto con il tuo Sé più profondo**

**SCOPO: Ritrovare il proprio movimento e il proprio ritmo personale e la gioia di vivere nel corpo.**

**RIVOLTO A: donne**

**DURATA: da venerdì sera a domenica a pranzo**

**NR. MAX PARTECIPANTI: min. 7 – max 14**

Il corpo non mente mai.

Se messo in condizioni di muoversi liberamente, senza condizionamenti e giudizi mentali esso possiede una varietà infinita di movimenti e un'illimitata capacità espressiva.

Il seminario offre pertanto, innanzitutto, uno spazio protetto e situazioni specifiche grazie alle quali i partecipanti potranno sperimentare e osservare i blocchi mentali, i giudizi interiori e i pregiudizi che impediscono un contatto diretto con il proprio corpo e la conseguente manifestazione di movimenti spontanei e liberi non mediati dalla mente.

Grazie all'utilizzo di elementi tratti da diverse tradizioni verrà esplorata la polarità del movimento (maschile e femminile). Per esempio alcuni elementi del flamenco serviranno per sperimentare le qualità maschili del movimento, mentre elementi tratti da tradizioni di danza provenienti dal bacino del Mediterraneo e Medio Oriente serviranno per sperimentarne le sue qualità femminili.

Energie maschili e femminili sono presenti in ciascuno di noi, sia uomini che donne, e sono tra loro complementari. Se per esempio vogliamo realizzare un progetto, avremo bisogno dell'energia femminile - che è cerchio, spazio, tempo - per la gestazione dell'idea e di quella maschile - che è linea, freccia, direzione -, per la sua realizzazione.

Attraverso la danza possiamo sentire le loro differenti qualità, imparare a riconoscerle e a utilizzarle consapevolmente nella vita di ogni giorno.

Esercizi di respirazione, grounding e stretching supporteranno la prima fase del seminario volta ad esplorare varie tipologie di movimento in ogni parte del corpo. Di mano a mano che le partecipanti acquisiranno una nuova percezione fisica di se stesse in relazione allo spazio e alle altre partecipanti diventerà sempre più facile far emergere movimenti liberi e trovare il proprio ritmo individuale, da sole e nel gruppo.

Musiche e ritmi specifici agevoleranno il processo di ritorno al corpo e alla percezione sensoriale e sensuale della realtà che ci circonda e della vita stessa.

Il seminario si rivolge a tutte coloro (donne di qualsiasi età) che desiderano:

- scoprire, attraverso un'esperienza corporea, le energie maschili e femminili presenti in ognuna di noi;
- bilanciare il lavoro intellettuale con un'esperienza corporea consapevole;
- acquisire una migliore percezione corporea;
- liberarsi progressivamente da blocchi mentali, giudizi e condizionamenti che impediscono di sentirsi a casa nel proprio corpo;
- acquisire lucidità, energia ed entusiasmo per i propri obiettivi personali e la vita di tutti i giorni.