

## ANTONIO DE ASMUNDIS

Nella ricerca personale di una visione olistica di quel sistema integrato chiamato uomo, si è specializzato in diverse discipline:

- Trainer di Programmazione Neurolinguistica Umanistica Integrata
- Insegnante del Metodo Feldenkrais®
- Operatore Cranio Sacrale
- Kinesiologo Professionale
- Insegnante di Tai Ji Quan e Qi Gong (Arti apprese in Thailandia e Cina sin dal 1982)
- Counselor Olistico

**Per informazioni e iscrizioni:**

tel. 039 598 3569

cell 3393130164

[info@disciplinenaturali-agera.it](mailto:info@disciplinenaturali-agera.it)

**O visitate il sito:**

[www.comprensioneconsapevole.com](http://www.comprensioneconsapevole.com)

Durante gli incontri non saranno effettuate cure o terapie mediche e psicologiche. Le attività proposte nell'ambito degli incontri sono pratiche e tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche e culturali e sono esercitate per favorire il raggiungimento, il miglioramento e la conservazione del benessere globale della persona.

Nell'ambito delle attività proposte viene dato risalto alla crescita dell'auto-consapevolezza, intesa come attenzione verso se stessi e a quello che ci circonda ed anche allo sviluppo delle potenzialità dell'essere umano.

Il Counseling NON è una professione sanitaria o para-sanitaria ma è invece una professione che si occupa di favorire il raggiungimento, il miglioramento e la conservazione del benessere globale della persona, anche mediante la stimolazione delle risorse vitali, dell'educazione a stili di vita salubri e rispettosi dell'ambiente.

Il Counselor non intende in alcun modo interferire nel rapporto tra medici e pazienti e si astiene dal ricorso alla prescrizione e all'uso di farmaci di qualsiasi tipo. Esso opera per favorire la piena e consapevole assunzione di responsabilità di ciascun individuo in relazione al proprio stile di vita, e per stimolare le risorse vitali della persona intesa come entità globale e indivisibile.

# LUCE



# NELL'OMBRA

a cura di

**ANTONIO DE ASMUNDIS**

PRESSO

**associazione agora'**

*discipline bionaturali*

via statale 5/R merate (lecco)

tel. 039 598 3569

cell 3393130164

[www.disciplinenaturali-agera.it](http://www.disciplinenaturali-agera.it)

[info@disciplinenaturali-agera.it](mailto:info@disciplinenaturali-agera.it)

## Come trasformare i problemi in risorse

L'unica vera libertà dell'essere umano è in relazione con la sua capacità di accettare il suo destino o di rifiutarlo. Quando capita qualcosa di doloroso, nella sua vita, l'uomo ha la tendenza innata a rifiutarlo e lo fa indignandosi, arrabbiandosi, deprimendosi e così via. Così facendo, però, rende questo dolore centrale nella sua vita, ed è proprio il dolore generato dal rifiuto di accettare ciò che accade o è accaduto, che occupa ed opprime il cuore. Si può occupare il proprio cuore sia con il dolore che con l'amore.

Gli antichi Taoisti raccomandano di svuotare il cuore per permettergli di accogliere il nuovo, per far sì che la creatività innata dell'uomo, stimolata dallo Spirito, crei sempre nuove realtà. In altri termini il processo di mutamento continuo, chiamato Vita, ha la sua sorgente nella disponibilità del cuore di accettare tutto ciò che la Vita propone, cioè il proprio destino.

Ma spesso ciò non è facile, soprattutto quando il dolore appare talmente grande da sovrastare la spinta vitale.

Per liberare il cuore occorre trovare uno spazio interno, una visione più profonda, una comprensione consapevole dell'accaduto che permetta un'accettazione profonda del proprio destino e di conseguenza una liberazione dello spazio del cuore.

Così facendo onoriamo l'accaduto, per quanto doloroso possa essere e non lo banalizziamo cristallizzandolo al centro dei nostri sistemi di credenza, in questa maniera possiamo usare uno stato bloccato nel dolore come propellente per un salto quantico di livello di coscienza, ciò libera il cuore e permette al flusso della Vita di riprendere in tutta la sua forza.

### Scopo

Il percorso di crescita "LUCE NELL'OMBRA" insegna ai partecipanti potenti tecnologie interne che hanno lo scopo di integrare appieno ciò che è accaduto nella vita personale di ciascuno, innalzando il proprio livello di coscienza e rinvigorendo le qualità e le potenzialità di crescita inerenti a ciascun essere umano.

## Proposta

Questo percorso iniziale consta di 7 incontri (7 weekend), in cui saranno trattati temi specifici ed insegnate delle tecniche derivanti dal sincretismo della PNL Umanistica e il Qi Gong Taoista secondo il seguente schema:

### 1° INCONTRO: Sistemi di credenza

Ogni funzione dell'essere umano (pensiero, immaginazione, sensazione e così via) viene costruita, spesso al di fuori della coscienza, sulla base di ciò che si ritiene "vero", cioè sulla base di presupposti, spesso nascosti, circa la vita in generale, se stessi e gli altri. Scoprire (portare alla consapevolezza cosciente) tali presupposti e come essi sono organizzati tra loro, in modo di capire e spiegarsi il perché più profondo delle nostre azioni e degli atteggiamenti. Prenderne consapevolezza permette di modificarli in maniera congrua agli obiettivi che ci poniamo nella vita. In questo weekend vengono forniti ai partecipanti gli strumenti per riconoscere i propri sistemi di credenza e modificarli.

### 2° INCONTRO: Leggenda personale

I sistemi di credenza messi a punto per garantirci la sopravvivenza hanno, come risultato finale delle loro elaborazioni della "realtà", delle modalità di comportamento tipiche e specifiche che tendono a ripetersi nel corso della vita. Lo scopo di ciò è quello di raggiungere e completare una profezia che l'uomo ha fatto su se stesso e sulla propria vita (profezia che si autoadempie): la propria leggenda personale. Tuttavia, questa profezia, non è sempre ecologica. Durante questo seminario verrà insegnato ai partecipanti come scoprire la propria leggenda e, nel caso, come modificarla.

### 3° INCONTRO: Metafore prelogiche

La memoria delle emozioni e delle sensazioni, che gli avvenimenti della vita producono, viene conservata nel tessuto connettivo dell'essere umano. È lo stesso tessuto connettivo che produce delle posture (micro e

macroscopiche) specifiche ad uno stato d'animo specifico. Liberando il movimento spontaneo, rigeneratore è possibile riallineare le fibre connettivali e riprogrammare la base fisiologica di queste memorie. Conseguentemente è possibile liberarsi da stati d'animo sui quali la semplice volontà non ha grandi effetti. In questo incontro si insegna a riprogrammare queste memorie.

### 4° INCONTRO: Mission personale

L'uomo non è solo un animale meccanico guidato da impulsi istintivi, esso possiede in se dimensioni interiori profondissime e spirituali che lo spingono all'autorealizzazione e all'autotrascendenza. Scoprendo la ragione ultima e più spirituale della sua vita, l'essere umano si aggancia ad una sorgente di energia inesauribile, l'energia spirituale. In questo incontro si individua la propria Mission e si prepara un Obiettivo Ben Formato per poterla realizzare.

### 5° INCONTRO: Amare se stessi per amare gli altri

Individuare le qualità fondamentali che costituiscono la vera natura ed essenza dell'amore. In sintesi sintetizzarsi sull'amore, innanzi tutto per se stessi, è un prerequisito fondamentale per poter amare gli altri. Non si può pretendere che gli altri facciano per noi, ciò che noi stessi non siamo capaci di fare. L'amore in se non è un'energia che si può dare o ricevere, esso è innanzi tutto uno stato di coscienza nel quale ci si stabilisce, per poter poi catalizzare quelle energie vitali che ci permettono di donare e ricevere atti e comportamenti d'amore. In quest'ultimo incontro si scopriranno le istanze evolutive che ci rendono unici e speciali, si imparerà ad amarle per poter entrare in una profondissima intimità con se stessi e con gli altri.

Il 6° e 7° incontro saranno dedicati allo sviluppo ed alla ristrutturazione positiva ed ecologica dei temi specifici e personali dei partecipanti al gruppo.

**Per partecipare agli incontri non occorre alcun prerequisito, sono aperti a tutti di qualsiasi razza, fede politica o religiosa.**

