PROBEN

All'interno del progetto SUPPORT "Supporting Students' understanding and prevention programs for overall relief and thriving" di PROBEN, progetto di ricerca promosso dal Ministero dell'Università e della Ricerca, offerto per la promozione del benessere e del contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca all'Accademia di belle arti di Frosinone, si presentano nel dettaglio i corsi e i percorsi esperienziali che sono stati condotti.
Tutti a fondamento hanno avuto il fine comune di coltivare il benessere psicofisico degli allievi, la loro crescita personale e l'acquisizione di strumenti inediti e modalità di traduzione artistica delle sfere sensoriali, emozionali e sentimentali, in una sana e consapevole presenza a sé stessi.
Nell'ambito del progetto, ideato e strutturato dalla prof.ssa dell'accademia Mariavelia Chiara Siciliano, sono stati condotti corsi che hanno previsto pratiche dinamiche e statiche, pratiche creative e pratiche meditative, con percorsi di introspezione finalizzati alla crescita ed all'evoluzione personale, a cui gli studenti dell'Accademia di Belle Arti di Frosinone hanno liberamente e gratuitamente partecipato. Tutti i corsi realizzati sono stati inoltre integrati da consulenze specialistiche condotte dalle guide di ogni corso, individuali e di gruppo a supporto e beneficio del percorso di ogni allievo partecipante, per elaborare e condividere i cambiamenti interiori e l'emerso dall'esperienza di pratica condotto.
A seguire un'analisi dettagliata di tutti i corsi e le pratiche del progetto.

PRATICHE CORPOREE PERFORMATIVE

laboratorio di pratiche corporee esperienziali e creative che abbraccia sfere contigue quali:

1. **il movimento consapevole;**
2. **il movimento creativo;**
3. **la danza contemporanea;**
4. **il teatro danza;**
5. **la performance d'arte contemporanea.**

Il laboratorio condotto in presenza, è stato finalizzato al

- perseguimento della crescita individuale dei corsisti attraverso una nuova presenza consapevole a sé stessi maturata durante le pratiche interdisciplinari, data dall'indagine esperienziale del proprio "corpo vissuto" indagato nello spazio come unità psicofisica, esplorato in posture e gesti quanto in emozioni e sentimenti;
- la crescita artistica dei corsisti i quali al termine del corso dovranno aver acquisito tecniche e strumenti di progettazione e condivisione di performance d'arte contemporanea

Il progetto del corso ha avuto come **obiettivo artistico**, grazie all'acquisizione di nuova consapevolezza e padronanza corporea, **l'elaborazione e la presentazione di una performance artistica multimediale**, al termine del percorso di laboratorio, individuale e/o di gruppo, in cui al centro emerga l'esperienza del corpo vissuto, padrone dello spazio scenico esterno e consapevole dell'umore emozionale e psicologico interno.

Evento realizzato con il finanziamento del Ministero dell'Università e della Ricerca, nell'ambito dell'Avviso Pro-ben 2024

YOGA

Un corso di pratiche yogiche finalizzate alla coltivazione della calma e della chiarezza mentale, del benessere e dell'integrazione dell'unità psicofisica del praticante e della presenza consapevole al proprio corpo, al proprio respiro e alle proprie emozioni. Il corso condotto in presenza ha avuto come obiettivi specifici e finalità delle pratiche

- Acquisire tecniche di controllo e gestione dello stress e dell'ansia
- controllare corpo, mente e respiro per connettersi alle proprie energie vitali
- coltivare la forza e l'energia mentale per pervenire ad una crescita interiore e ad una evoluzione spirituale
- fortificare il corpo e la mente per contrastare fenomeni di irrequietezza ed apatia

La pratica yogica, di consapevolezza e presenza mentale che guida il praticante al riconoscimento e all'ascolto dei propri stati emotivi in una connessione profonda al proprio corpo e ai segnali che questo ci comunica, ha portato gli allievi ad una osservazione profonda di sé, accogliente e senza giudizio e contrastato meccanismi di reattività emotiva che allontanano da relazioni sane ed amorevoli con sé stessi e col prossimo

QI GONG

Lo Qi Gong è una pratica corporea e contemplativa della tradizione cinese per la gestione e la riduzione dello stress psicofisico, per indagare in profondità sé stessi e liberare il potenziale della mente e del corpo.

Il corso condotto in presenza è stato strutturato con progressione chiara e graduale, attraverso un percorso di apprendimento e di beneficio psicofisico delle pratiche, solido e concreto. Durante le pratiche si sono affrontati gli aspetti meditativi delle arti marziali e delle arti interne cinesi attraverso:

- tecniche di rilascio dello stress
- rieducazione respiratoria per contrastare fenomeni di ansia, agitazione e panico
- tecniche contemplative e movimenti corporei tradizionali di grande beneficio psicofisico e di alto valore culturale

Il programma di corso ha coniugato tradizione ed antiche arti sapienziali con il linguaggio e i bisogni di un pubblico moderno occidentale in un percorso accessibile a tutti, graduale e completo.

MEDITAZIONE

I corsi proposti sono stati due ed hanno avuto come focus pratiche incentrate sulla mindfulness, la compassione, l'autocompassione e sulla comunicazione empatica.

In un approccio esperienziale si è offerto agli allievi dell'accademia un doppio percorso, in presenza ed on line, di pratiche meditative per la coltivazione della consapevolezza, non meramente intesa come pratica di riduzione dello stress e strumento per incedere nella vita con più efficienza, bensì come inteso da John Kabat-Zinn, creatore del protocollo MBSR, per cui "La consapevolezza è essere completamente vigili nella nostra vita e percepire la squisita chiarezza di ogni momento. Significa anche avere accesso immediato alle nostre potenti risorse interne per comprendere, trasformarsi e guarire". Una pratica che ha posto la **guarigione dal dolore e dalla sofferenza al centro**, attraverso una connessione profonda a sé stessi.

Al **primo corso di mindfulness**, per la coltivazione di un dialogo che prescinde dalle proprie personali condizioni, dalle proprie ideologie, assunti di base o convinzioni, si è strutturato un **secondo percorso** di pratica incentrato **sulla comunicazione empatica o non violenta**, come proposto da Marshall Rosenberg, che ha offerto la possibilità di esplorare una comunicazione con l'altro che parte da una connessione radicale con sé, le emozioni e i bisogni sottostanti ai giudizi radice di ogni conflitto, in una postura compassionevole, di autentica comprensione e amorevolezza verso ciò che sorge in sé in ogni istante. **Gestire le emozioni difficili, comunicare in modo consapevole ed empatico, coltivare compassione e gentilezza verso sé stessi e l'altro da sé** sono solo alcuni dei principali strumenti che le pratiche meditative hanno trasferito agli allievi grazie agli incontri di pratica condotti.
Ore di consulenza specialistica individuale e di gruppo condotte in presenza ed on line hanno correlato il percorso di entrambe le pratiche di meditazione, garantendo agli allievi di confrontarsi con le proprie guide per trovare chiarimenti e risposte ed elaborare con chiarezza cosa la pratica abbia fatto emergere dentro e come poterlo veicolare in maniera fruttuosa nella propria quotidianità.

ASCOLTO DEL SÉ

Il servizio è stato finalizzato alla crescita personale degli allievi dell'Accademia, attraverso un ciclo di incontri esperienziali di gruppo, in presenza ed on line, condotto da psicologi specializzati ed orientati alla visione sistemico relazionale di K. Gergen. Il ciclo ha previsto:

- Pratiche esperienziali per la coltivazione dell'auto-osservazione e l'esplorazione delle proprie risorse interiori;
- Esperienze individuali e gruppali per allenare l'attenzione consapevole e sviluppare un'accettazione non giudicante di sé;
- Consulenza psicologica e primo ascolto in casi di disagio psicologico non strettamente ed esclusivamente legati al percorso accademico.

Non un mero sportello d'ascolto bensì un percorso di pratiche integrate che portano alla crescita e all'evoluzione personale dei partecipanti. Gli incontri non hanno previsto infatti un orientamento di tipo terapeutico delle psicologhe che lo hanno condotto, pur restando le professioniste in ambito di consulenza specialistica, a supporto dei seguenti punti focali:

- Superare il doloroso fenomeno del *bounded beeing*, "il sé separato" sostenuto da tante pratiche sociali, abbandonando la percezione di un sé individuale isolato e pervenendo alla consapevolezza di un sé relazionale integrato
- Sviluppare capacità di riconoscimento e di consapevole gestione dei propri sentimenti, bisogni, desideri;
- Offrire strumenti per la gestione dello stress e del benessere psicofisico
- Coltivare sane relazioni con sé stessi e con l'altro da sé, migliorando la comunicazione interpersonale;
- Esplorare la propria personalità e potenziare la propria creatività.

L'Università Telematica degli Studi IUL è la capofila del progetto. I partner sono: Accademia di Belle Arti di Frosinone, Conservatorio di Musica "Licinio Refice" di Frosinone, Conservatorio di Musica "Tito Schipa" di Lecce, Conservatorio di Musica "Vecchi Tonelli" di Modena, Conservatorio Statale di Musica "Peri-Merulo" di Reggio Emilia e Castelnovo ne' Monti, Scuola

Teatro Musicale, Università Telematica Pegaso, Università Telematica San Raffaele, Universitas Mercatorum.

Evento realizzato con il finanziamento del Ministero dell'Università e della Ricerca, nell'ambito dell'Avviso Pro-ben 2024