

AZIONE  
COUNSELING  
*percorsi naturali per il benessere*

*verso l'origine*  
ASSOCIAZIONE

Domenica 25 Agosto  
Sul torrente Argentina

Ascolto della natura,  
ascolto di sè









Durante la risalita di  
Streambed Trekking

e di

Ecocounseling

il gruppo ha  
prodotto delle  
interessanti  
testimonianze



Dopo laghi, rapide,  
cascate, rocce e  
risate...

ci siamo avventurati tra  
i livelli  
dell'esplorazione  
organismica...





# Livello sensoriale – Il corpo

L'aria, l'acqua, il calore del sole e il fresco dell'acqua, il fruscio del vento e i suoni della natura accompagnati dalle risate e dalle parole dei miei compagni. Sento il mio corpo che si adatta a tutte queste sensazioni e alla "perturbazioni" date dal terreno. Il sorriso sul mio volto e la felicità nel mio cuore.

Sento il corpo libero, immerso nella natura e in un microcosmo con regole proprie  
Sento il corpo quietarsi e i sensi ridestarsi

Io sento una sensazione di benessere. Il corpo si rilassa e i sensi si risvegliano  
Mi sento bene con me stesso, sono rilassato ed energico allo stesso tempo. Sento il profumo della natura e i suoni dell'acqua e del vento.

Benessere per il corpo e la mente un senso di calma  
Star bene con se stessi, benessere

Mi sento libero e spensierato, in pace con me stesso, a contatto con la natura. Risalendo il fiume il corpo e mente si focalizzano sull'equilibrio esteriore e interiore

Sento leggerezza e pace  
Leggerezza e serenità. Ritrovo me stessa.  
Sento spensieratezza







Ritengo belle e  
interessanti  
queste parole dei  
partecipanti

e consiglio di  
leggerle con  
attenzione...

anche quelle che  
seguono...







# La consapevolezza della percezione e il pensiero

Provo un senso di pace e penso all'importanza dei legami senza cui non si possono fare certi percorsi

Il torrente mi fa provare emozioni e il pensiero si rilassa. Inoltre penso che il the fa spogliatoio

Mi fa provare piacere, mi fa pensare a me stesso, mi prendo qualche momento per riflettere senza avere problemi in mente

Mi fa provare calma, spensieratezza, concentrazione sulla natura e sul mio corpo

Provo pace e serenità e penso che la natura sia indispensabile per la sopravvivenza e l'uomo la sta distruggendo

Provo forti emozioni e penso che mi piacerebbe vivere così

Mi fa provare di essere in sintonia con la natura

Provo soddisfazione e penso che c'è qualcosa di nuovo da scoprire

Emozioni anche discordanti tra loro: la paura di cadere, di non riuscirci, la voglia di provarci comunque e la felicità una volta che è stato superato l'ostacolo e aver superato i miei limiti, gioia di passare una giornata diversa.

Non pensare a niente. Solo a quello che stiamo vivendo in quel momento

Mi fa provare allegria, felicità, pace. Mi fa pensare di meno, lascio scorrere maggiormente quello che mi accade intorno







Il torrente ci  
racconta come è  
fatta la Terra,

talvolta a strati,  
forse un po'  
come noi

Spesso è bella  
e possiamo  
specchiarci in  
questa bellezza  
di pietra e  
acqua, di vento  
e profumi







# La volontà – Il desiderio

Vorrei fare più esperienze di questo tipo a contatto con la natura

Una volta scoperta questa disciplina mi piacerebbe continuare a praticarla per scoprire altri posti meravigliosi come questo e per sentirmi ancora più in contatto con la natura

Voglio più rispetto per la natura che tutto ci dona e desidero che cambi questo poco rispetto per questa meraviglia generosa che è la natura

Io voglio che l'essere umano capisca che la natura e la nostra terra vanno salvate dalla distruzione che stiamo causando

Desidero superare sempre quelli che credevo fossero i miei limiti

Io vorrei portarmi il benessere di queste giornate nella routine lavorativa di tutti i giorni

Desidero godermi questi momenti di relax in questa vita frenetica. Senza dover pensare a niente ma assaporare il contatto con la Terra madre

Voglio portare questa felicità dentro di me e desidero la serenità e la decisione della corrente dell'acqua







# L'assimilazione di questa in altre esperienze. Ciò che ricordo, ciò che divento

Ricordo quando ero bambina che camminavo sugli scogli con gli amici alla ricerca di granchi. E io divento aria, acqua e terra... tutti gli elementi con i quali sono entrata in contatto oggi... e l'essere umano nei momenti di riflessione

Ricordo che da bambina tutto era più bello e più sano

Ricordo come vivevo da bambina e che siamo parte di un tutto. Divento parte della natura e la porto con me quando torno a casa

Ricordo antichi tempi di giovinezza in cui camminavo con mio nonno sulla montagna e io divento più grande forse a livello mentale

Penso a mio padre con cui a volte faccio delle gite

Ricordo le gite in montagna con gli amici

Ricordo che ho amici con cui condividere queste esperienze e divento più coraggioso e voglioso di provare altre esperienze

Non ho un ricordo specifico, ma la sensazione di qualcosa che mi appartiene

Ricordo la sensazione di benessere

Divento più ricco





ALLA  
PROSSIMA  
VOLTA!!!

