

---

# PERCORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE OLISTICO IN ARTI SCIAMANICHE INTEGRATE

ASSOCIAZIONE CULTURALE  
CASARUOTA



## Il percorso

I fatti della vita di tutti i giorni sottolineano con sconcertante evidenza una realtà fin troppo ovvia: l'essere umano è sempre più costretto in ruoli e schemi che indossa come una maschera e che spesso non lo rappresentano.

Questo atteggiamento consegna l'individuo ad un limbo di profonda solitudine che gli fa perdere il contatto con il respiro del mondo.

L'energia vitale viene spesso incanalata a tamponare e contenere situazioni di conflitto, riducendo drasticamente la possibilità di una reale manifestazione di sé: rimane solo una lontana eco di quella sostanza di cui è fatto e della quale mostra solo una piccolissima parte.

Solo il recupero e la cura di quest'energia vitale ci può riportare in contatto con il nucleo di consapevolezza.

Ed è grazie all'atto creativo che quest'energia può essere finalmente sbloccata, incanalata in un flusso armonico e vantaggioso, resa disponibile alla manifestazione e alle relazioni.

Le antiche Arti Sciamaniche, riportano l'essere umano in sintonia con i ritmi della natura e dell'universo tutto, riconnettendo la coscienza terrena con la percezione superiore e inducendo stati d'animo specifici che sostengono l'individuo nella sua elevazione spirituale.

Con l'atto creativo ognuno può trovare una sua via di comunicazione. Il lavoro sciamanico si fa tramite fra l'inafferrabilità di ciò che esiste al di là del mondo reale e la concretezza dell'esistenza in questo tempo e in questo spazio, dando così una forma all'indefinibile, un ordine al caos.

Ci siamo quindi motivati a racchiudere la nostra esperienza in un percorso di apprendimento che permetta la gestione delle situazioni conflittuali, la crescita personale, il sostegno emotivo/spirituale (a livello personale o interpersonale) con i metodi offerti dalla tradizione sciamanica e integrati con alcune delle discipline artistiche/olistiche. Un' accademia dunque non solo per imparare ad utilizzare validi strumenti ma anche per mettersi in gioco, per confrontarsi con gli altri, per ridere e gioire insieme, per percorrere un cammino che possa accrescerci culturalmente e spiritualmente.

---

# La formazione



Il percorso di formazione prevede due livelli di apprendimento: uno teorico, dove l'allievo conosce e fa proprie le tecniche e gli strumenti di lavoro, l'altro esperienziale, dove potrà sperimentare "su di sé" gli effetti di ogni singola disciplina. In questo modo ogni partecipante sarà contemporaneamente operatore e utente, colui che accompagna e colui che viene accompagnato, acquisendo conoscenze e percorrendo la strada della propria crescita personale. Saranno inoltre previsti tirocini con un tutor che seguirà gli allievi per verificare sia l'acquisizione pratica dei contenuti metodologici sia la sedimentazione introspettiva degli stessi nel percorso di evoluzione esistenziale.



Le Arti Sciamaniche nelle sue varie forme sostengono ogni individuo nell'elaborazione dei processi di crescita e di individuazione, portando al contempo in evidenza il vissuto emozionale nascosto (blocchi, timori, speranze, ecc.) e le sovrastrutture del dovere (obblighi, dipendenze, necessità, ecc.) che non permettono un libero fluire dell'energia. Comprendere e utilizzare le Arti Sciamaniche ci permette di riconnetterci con la nostra interiorità e di acquisire strumenti per elaborare le informazioni ricevute sia dal mondo esterno che dall'universo interiore, favorendone l'integrazione a livello cosciente.

## 5 incontri annuali

All'interno del percorso sono previsti inoltre 5 incontri individuali annuali (facoltativi, con valore anche di tirocinio) per accompagnare al meglio i partecipanti nel superare dubbi, per chiarire alcuni degli argomenti trattati, per individuare le tecniche di apprendimento più idonee, per mettere meglio a fuoco i propri talenti, per un percorso di crescita personale che possa andare di pari passo con il percorso di crescita formativo e per qualsiasi necessità o bisogno.



## L'Associazione

L'Associazione Culturale Casaruota si occupa di divulgazione e sperimentazione sciamanica, affiancando agli antichi insegnamenti discipline olistiche e artistico/creative.

L'Associazione si articola in due ambiti di impegno, tra loro distinti ma profondamente connessi: Sentieri Sciamanici e Tribù di Casaruota.

Il primo cura soprattutto l'aspetto nomade del progetto, con l'offerta di Eventi, Seminari e Percorsi in ambito regionale e interregionale. Il secondo rappresenta invece l'aspetto più stanziale, promuovendo l'accoglienza, nella propria sede di Firenzuola (Fi), a chi è in ricerca spirituale, di crescita personale o di una formazione sciamanica.



## A chi è rivolto

La formazione in Arti Sciamaniche si rivolge a tutte quelle persone che vogliono lavorare nel campo delle discipline del benessere con un approccio nuovo, stimolante e creativo; risulterà inoltre di grande utilità per tutti quegli operatori che sono già formati in altre discipline ma che vogliono approfondire queste tematiche per avere uno strumento ulteriore di conoscenza e gestione del singolo e del gruppo: operatori olistici, counselor, naturopati, insegnanti, educatori, diplomati/laureati in discipline artistiche, gestori di comunità, operatori sanitari, psicologi, operatori nel sociale.

Il campo di applicazione è molto vasto.

A titolo di esempio: consulenze individuali, scuole di ogni ordine e grado, strutture di detenzione, centri infanzia adolescenza famiglia, centri di igiene mentale, aggiornamenti per gli insegnanti, case di accoglienza, comunità, portatori di disabilità.



## Le sedi

Il corso avrà come sede principale gli spazi, interni ed esterni, dell'Associazione Casaruota, situata nel comune di Firenzuola in Via San Pellegrino/Marzocco (Firenze). Le sedi secondarie saranno, alternativamente a seconda delle esigenze di apprendimento, lo spazio SOS di Irene Valeriani, in Via Senese Romana al Galluzzo o Podere di Canali, in Via di canali, San Casciano (Firenze).



## I materiali

L'accademia fornisce i seguenti materiali: dispense didattiche su pdf, materiale per appunti, materiali di consumo (creta, colori, pennelli, fogli di carta...). I partecipanti dovranno procurare il tamburo per il modulo inerente il viaggio sciamanico. Durante il percorso di formazione potrà essere consigliata la lettura di alcuni testi.



## Durata del corso ed esami finali

La durata della formazione, disciplinata dalla pubblicazione della Legge 14.01.2013 n°4, G.U. del 26.01.2013, è stabilita in 24 fine settimana, di 16 ore ciascuno, distribuiti nell'arco di un triennio (8 fine settimana annuali). Ne risulteranno 384 ore di lezione frontale e 66 ore di tirocinio, per un totale complessivo di 450 ore.

Il tirocinio (66 ore da segnare nell'apposito libretto) potrà essere svolto presso strutture accreditate (erboristerie, centri olistici, palestre...), presso le nostre sedi e presso amici e conoscenti.

L'esame finale (teorico e pratico) si svolgerà nella sede di Csen Firenze o nella sede dell'Associazione Casaruota. Al superamento dell'esame verranno rilasciati dallo Csen il Diploma di Qualifica Nazionale e il Tessero TECNICO e verrà effettuata l'iscrizione all'Albo Nazionale dei Tecnici Olistici CSEN. (I Diplomi rilasciati sono quanto emessi direttamente dal Centro di Formazione C.S.E.N. /Centro Sportivo Educativo Nazionale, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. CSEN è stato ufficialmente incluso nell'elenco dei soggetti accreditati/qualificati per la formazione del personale della scuola.)

# PRIMO ANNO

## Introduzione e Tecniche di base



**Lo Sciamanesimo:** storia, relazioni sociali, ricerca spirituale, filosofia di vita, tradizioni popolari e antropologia culturale.

Gli argomenti affrontati tratteranno la nozione di cosmo sciamanico da diverse prospettive, comparando e mettendo in evidenza gli aspetti peculiari e i concetti sciamanici propedeutici di diverse tradizioni: il druidismo, la rete del Wird, la Ruota di Medicina\*, gli Antenati, la Pachamama e lo sciamanesimo andino, il Cerchio Sacro, il Triskell, l'unità del Tutto, il significato dell'azione magica (solo per citarne alcuni). Vedremo come spesso le pratiche e gli insegnamenti siano trasversali anche in culture apparentemente distanti fra loro.

1 fine settimana

**Ruota di Medicina.**  
Costruzione della Ruota di Medicina (collettiva e personale). Varianti nativo-europea e nativo-americana, la Ruota del Tempo (Celebrazioni Celtiche e loro simbolismi). \*

Tutto l'Universo sciamanico ruota, tradizionalmente, attorno a sette punti disposti su due piani: quello verticale, di natura spirituale, e quello orizzontale, di natura storico-sociale, rappresentato dalla Ruota di Medicina con le sue direzioni cardinali. L'incontro dei piani identifica l'Uno (Grande Spirito) come il centro di ogni manifestazione. Essere al Centro significa partecipare, in maniera piena ed equilibrata, dei due piani; la Ruota di Medicina diventa così uno spazio sacro personale, fisico, emotivo, spirituale, riflesso dell'intero Cosmo.

1 fine settimana

**Aspetti energetici:** i 7 chakra, l'armonia dell'Universo, metodi ed esercizi per comprendere i flussi vibrazionali, tecniche di riequilibrio.

Nel campo energetico di ogni essere vivente si aprono come fiori appena sbocciati i Chakra, il principale sistema di consapevolezza dell'essere umano, codificato in India più di 4000 anni fa. È costituito da nuclei energetici che hanno come compito principale quello di permettere lo scambio di energia (ki) tra l'essere vivente e l'ambiente esterno. Quando il sistema si squilibra si ha una ripercussione su tutti i piani, impedendone la piena realizzazione. Conoscere questi meccanismi ci permette di riequilibrare l'intero sistema, recuperando ritmi vitali più confortevoli e in armonia con il respiro cosmico.

1 fine settimana

---

## PRIMO ANNO: Introduzione e Tecniche di base

### Meditazioni e visualizzazioni, la respirazione, tecniche immaginative.

Tutti i nostri pensieri producono effetti. Con l'aiuto delle tecniche di visualizzazione, rilassamento e meditazione è possibile utilizzare l'immenso potere della nostra mente per accedere ad informazioni latenti nell'inconscio, e, dopo averle elaborate, metterle al servizio della nostra evoluzione, per trovare uno spazio sacro interiore, sbloccare i condizionamenti che ci siamo imposti, modificare il nostro atteggiamento nei confronti del mondo, creando scenari più performativi per il futuro.  
1 fine settimana

### Segni, Simboli e Archetipi.

L'Archetipo è un principio (arché) che possiede una forma (typos) unica, originale e irripetibile. Acquisendo la capacità di interagire con le Forze, i Poteri ed i Principi che da sempre regolano il cosmo, è possibile comprendere come quasi tutto quello che accade nella nostra vita, nel bene come nel male, non è che il ripetersi di schemi riconducibili a quegli stessi Archetipi, la conoscenza dei quali può guidarci, consapevolmente, verso un percorso di maggior sviluppo e liberazione interiore. Gli Archetipi si palesano attraverso i Simboli che ci permettono di portare luce nell'ombra, di comprendere significati nascosti, di cogliere i Segni che l'Universo ci invia.  
1 fine settimana



### Il Sonaglio di Guarigione sciamanica.\*

Un sonaglio di guarigione è uno strumento che ci aiuta a concretizzare un'intuizione spirituale amplificando la portata del gesto magico. Viene utilizzato nelle pratiche di guarigione sciamaniche per aiutare l'individuo a sbloccare un flusso energetico non corretto. Il sonaglio rappresenta un alleato, una guida, uno spirito "amico" che ci sostiene quando ci prendiamo cura di noi stessi e della comunità.  
1 fine settimana

### Il Viaggio Sciamanico.

Il Viaggio Sciamanico è un Sacro rito di "passaggio dimensionale" che, grazie al suono del tamburo, ci conduce attraverso quei varchi che consentono l'accesso ad altri piani della realtà. Gli antichi sciamani utilizzavano il loro tamburo come "mezzo di locomozione" per spostarsi tra i mondi e recuperare informazioni spirituali. Oggi ci consente di esplorare ed ascoltare il nostro inconscio. Il Viaggio Sciamanico, pertanto, grazie al suono del tamburo, consente di effettuare un percorso 'non ordinario', iniziatico ed evolutivo, attraverso i paesaggi interiori dell'Anima.  
1 fine settimana

### Luoghi di Potere, percepire la radianza della Terra e della Natura, i Quattro Elementi.

I luoghi di potere sono zone della terra peculiari dal punto di vista energetico-vibrazionale. Sono generalmente riconoscibili grazie a particolarità del territorio e sono permeati di una caratteristica potenza cosmico-astrale-naturale che li individua come punto di collegamento fra il Cielo e la Terra, fra il presente e il passato, fra la vita quotidiana e tutti i fenomeni non apparenti. Un luogo di potere è naturalmente un catalizzatore di energie cosmiche e telluriche che possono essere ulteriormente amplificate attraverso riti, preghiere, meditazioni; sostenere al suo interno permette di riconnettersi con il Sacro Naturale.  
1 fine settimana

---

# SECONDO ANNO

## I tre Regni



Rituali e Spazio sacro,  
allestimento di un altare.  
Fumigazioni, erbe  
“magiche” e sacre.

Il rituale è un insieme di pratiche (sia semplici che molto complesse) che ci permettono di aprire un varco di connessione fra il mondo “ordinario” e il mondo “straordinario”. Lo spazio Sacro è il luogo (interiore ed esteriore) che permette di impostare un rituale in maniera consapevole. Imparare a conoscere e gestire questi varchi, porta una maggiore conoscenza di sé e degli altri, una maggiore attenzione all’energia che ci circonda, e una migliore connessione con gli aspetti spirituali dell’esistenza.

1 fine settimana

Spiriti Compagni e alleati animali.

Gli animali sono da sempre per l’uomo degli straordinari compagni di viaggio. I popoli nativi li onoravano perché ne conoscevano il grande potere, e, nel loro universo carico di significati simbolici, potevano a buona ragione considerarli come messaggeri dello Spirito, capaci di aiutarci, per tramite della loro “Medicina”, a vivere una vita più armonica e soddisfacente. Possiamo dividere gli “animali di potere” in due grandi categorie: quelli che fin dalla nascita vegliano sul nostro cammino perché solidali con l’essenza profonda della nostra personalità, e quelli che, episodicamente e per un tempo relativo, giungono a sostenerci in un momento di difficoltà, o ad aiutarci a comprendere il significato di un avvenimento. Conoscere i loro doni e sapere quando rivolgerci agli uni o agli altri è un aiuto prezioso sul cammino della vita.

2 fine settimana

Sui sentieri dell’Anima:  
integrazione dei  
frammenti del sé.

Una delle aspirazioni più urgenti dell’essere umano è quella di sentirsi integri, pienamente riconosciuti nella propria totalità. Ma non sempre questo è possibile. Spesso eventi traumatici, dolori, blocchi energetici danno luogo a una perdita di qualche frammento di Sé che rimane congelato e come sospeso. La perdita di questi frammenti equivale alla perdita di una parte di noi, che può avere effetti sulla nostra memoria, sul riconoscimento dei nostri talenti, sulla percezione che abbiamo di noi stessi e del mondo che ci circonda, sulle nostre relazioni. Queste aree energetiche, che per qualche motivo non siamo riusciti a metabolizzare, possono essere consce o inconsce e rimangono in attesa di essere reintegrate.

Il recupero dell’Anima permette la ricerca di questi “anelli mancanti” per armonizzarli nel nostro qui e ora.

1 fine settimana

---

## SECONDO ANNO: I tre Regni



### L'Anima antica delle piante.

Nel mondo sciamanico ogni essere (animato o inanimato) viene ritenuto parte integrante della creazione, e in quanto tale rispettato e onorato, nel suo proprio cammino, per coesistere con tutti gli altri esseri in reciproca relazione. Piante e alberi non fanno eccezione. In tutte le tradizioni l'albero è considerato l'axis mundi, l'asse del mondo, colui che mette in comunicazione i poli della terra e del cielo e si adopera per modo che il cielo non crolli sulla terra. E ogni albero è considerato il messaggero di una sua specifica Medicina, che sostiene l'individuo nel cammino evolutivo. Incuneati nella profondità della terra e svettanti verso le altezze del cielo, gli alberi ci insegnano a mettere radici e a dispiegare le nostre ali.

2 fine settimana

### Colore e pittura emozionale; la manipolazione della creta e l'intento.

I pigmenti e la creta sono materiali utilizzati dall'essere umano fin dagli albori dei tempi. E in ogni tempo hanno avuto una rilevanza speciale. Attraverso questi due materiali è possibile dare "forma" e "senso" al materiale e all'immateriale.

L'impatto del colore sulla nostra Anima è talmente immediato da impedire qualsiasi interferenza della nostra parte razionale. Attraverso il suo utilizzo è possibile "scaricare" tutti quei nodi che non ci permettono di esprimerci pienamente e al contempo portare chiarezza e centratura dentro di noi. Attraverso il lavoro con la creta abbiamo la possibilità di concretizzare due azioni fondamentali nella nostra vita: l'aggiungere e il togliere.

Aggiungere creta rappresenta il dare, il completare, il ristrutturare, l'occupare spazio. Togliere creta rappresenta lo scavare, il portare via, l'eliminare, fare spazio ma anche l'accogliere, il ricevere, l'essere disponibili. Questi due materiali ci riportano in contatto con la Terra, ci parlano di riti antichi, di possibilità ancora inespresse ma insite dentro di noi.

2 fine settimana



### \*I concetti di Medicina e Guarigione nello sciamanesimo.

Per il mondo sciamanico i concetti di Medicina e guarigione hanno un significato che si discosta molto dall'accezione che il lessico comune ha dato a questi termini.

Con Medicina si intendono i doni, le peculiarità, le qualità che ogni essere vivente possiede e che può mettere a disposizione della comunità. La Guarigione è soprattutto un processo di acquisizione di informazioni dal mondo non quotidiano per ricalibrare il proprio ritmo, che in qualche modo è stato perduto, con il ritmo universale.



# TERZO ANNO

## La Relazione, interiore ed esteriore



**Setting, prossemica, comunicazione efficace, relazione d'aiuto e gestione del conflitto, "problem solving" (individuale e di gruppo).**

In questa area si evidenziano tutte quelle conoscenze teorico/pratiche che permettono la corretta presa in carico del cliente/gruppo: luogo di lavoro adeguato, modi di relazione con il singolo e con il gruppo, gestione delle conflittualità, gestione di una sessione di lavoro, l'arte dell'improvvisazione. Il modo migliore per poter affrontare tutte le infinite variabili che si possono presentare durante una consulenza o un seminario.

1 fine settimana

**Il Mandala: la relazione cosmica.**

L'origine del Mandala è antichissima, appartiene ad ogni epoca e a tutte le culture, oltre il tempo e lo spazio. Il termine deriva dal sanscrito e ha come significato "cerchio o centro" ed è il simbolo della presenza divina al centro del mondo. Il mandala è anche la rappresentazione simbolica delle emozioni e della psiche dove il centro saggia il rapporto con la propria interiorità, e la periferia quello con l'altro da sé; il Mandala, inoltre, rappresenta una rete, un meraviglioso arabesco di assoluta unicità composto da nodi relazionali che ci collegano a tutto quanto ci circonda. Costruire un Mandala ci aiuta a comprendere meglio il nostro "qui e ora", ponendolo in relazione con tutto il resto e permettendoci la comprensione del ruolo che andiamo ad assumere consapevolmente nell'economia dell'Universo.

1 fine settimana

**Il corpo e la sua espressione.**

L'espressione corporea è un importante strumento di espressione globale della persona, una forma di manifestazione delle dimensioni profonde della natura umana. Attraverso le attività corporee completamente spontanee si possono esprimere i contenuti più profondi che appartengono alla sfera della mente inconscia; l'utilizzo della danza istintiva diviene un momento di ascolto, di conoscenza e riscoperta di sé, sostenuto dal potere catartico e liberatorio del movimento. Inoltre, la memoria somatica è molto antica e quasi sempre sconosciuta alla parte razionale. I momenti gioiosi e dolorosi sono registrati nel corpo dell'individuo. L'espressione corporea dà voce a quelle parti che non sono in grado di esprimersi attraverso la parola, aprendo la strada a nuovi modi di muoversi, e quindi di percepire ed essere.

2 fine settimana

---

## TERZO ANNO: La Relazione, interiore ed esteriore



### Il sacro Triskel e la genesi di tutte le cose: Sacro Femminile, Sacro Maschile, bambina/o interiore.

La nostra vita è governata da due forze archetipiche uguali e contrarie: una che agisce e una che reagisce, una che invia e una che riceve, una che irrompe e una che accoglie, una che crea e una che struttura. E sono dette maschili e femminili. Come in un Tao, ogni cosa è nata, si manifesta, muore e si trasforma sotto l'egida di queste due forze. Maschile e Femminile sono l'immagine terrestre delle due forze cosmiche primordiali, quella generatrice e quella regolatrice. Nel mondo in cui viviamo, maschile e femminile sono percepiti come divisi, appartati, non interagenti. È importante tornare a sentire dentro di sé le due forze come una sola che si esprime ora con l'aspetto maschile ora con quello femminile, armonizzando il fluire della manifestazione e nutrendo il/la bambino/a interiore.

1 fine settimana

### La maschera sacra e il teatro relazionale: esprimere se stessi a se stessi e agli altri.

Le maschere sono da sempre strumenti magici di potere; la loro costruzione, oltre all'abilità tecnica, sviluppa il senso del rituale sacro e della meditazione dinamica. Sono molte le funzioni della Maschera: può favorire un cambiamento, superare una vecchia modalità, accogliere una trasformazione, manifestare un limite... L'atto magico/rituale dell'indossare consapevolmente la propria maschera e gestirla in un processo dinamico collettivo che possa mostrarmela per quello che è, consente di intervenire nella propria vita come all'interno di un laboratorio, per apportarvi quelle modifiche funzionali a renderla migliore. Inoltre, grazie al gioco teatrale, mettere "in scena" parti profonde dell'identità psichica individuale, consente di sperimentare aspetti di sé altrimenti difficilmente comprensibili e promuovere e sostenere processi di integrazione e cambiamento.

2 fine settimana



### Ascolto e interpretazione dei segni.

Ci sono molti modi per ascoltare e prendere coscienza dei segni con cui l'Universo ci parla. Da sempre l'uomo ha cercato risposte alle proprie domande attraverso strumenti che permettessero di leggere oltre la soglia del visibile, inserendo spesso questi strumenti nelle celebrazioni spirituali/religiose.

L'interpretazione dei segni è una pratica che consente di capire meglio il presente, i possibili blocchi e le qualità energetiche che possono aiutare nel superamento dei momenti di stasi. Le Pietre Veggenti, le Carte Medicina, i Sogni ci accompagneranno in questo viaggio.

1 fine settimana

