

## **La Regia Onirica: Laboratorio Sperimentale di Sogno Lucido**

di Roberto Brancati

“Il Sogno Lucido è una pratica onirica che permette al sognatore di entrare in una dimensione "registica" del proprio sogno.

Normalmente chi sogna, e sembra che ogni persona abbia una attività immaginifica durante le ore di sonno, tende a partecipare allo "spettacolo onirico" come il pubblico di una trasmissione televisiva, come occhio osservante con pressoché nessuna possibilità di interazione se non quella emotiva.

La pratica del Sogno Lucido mira proprio a offrire ad ognuno un utilizzo attivo della terza parte della giornata che si passa ad occhi chiusi, mettendo in discussione la convinzione che non si possa vivere la notte se non come impotenti spettatori.

Nel corso delle 8 sessioni di questo laboratorio sperimentale affronteremo i dubbi più frequenti relativi al Sogno Lucido, indagheremo la storia e il linguaggio dei sogni, esploreremo esercizi utili allo sviluppo della pratica onironautica... il tutto per avventurarci con serena determinazione nel limbo inesplorato del sogno, con lo scopo di vivere con maggior intensità e consapevolezza l'universo della volontà e delle nostre immense potenzialità psichiche.”

