



'CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA'

ANNO 2018-2021

ASSOCIAZIONE 'IL LOTO BLU' – Verbania

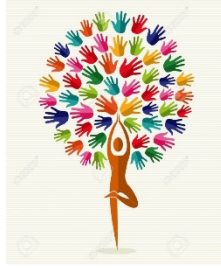
*La gioia vibrante
delle
danze*



meditative

di ELISA PES

DANZE MEDITATIVE



INTRODUZIONE

“Le emozioni si fondono e prendono forma nelle parole, se le parole non bastano, parliamo con i sospiri, se i sospiri non bastano, istintivamente le nostre mani e i nostri piedi le ballano”

Il libro delle odi

La danza è da sempre un importante mezzo di aggregazione e la danza collettiva, è armonia di gesti, espressioni, sorrisi, vicinanza e unisce magicamente e gioiosamente i partecipanti.

Tra le vie di espressione corporea, c'è la danza meditativa, che nel suo aspetto più elevato è la preghiera danzata. Si chiamano meditative perchè parlano la lingua universale dei miti e dei simboli attraverso i quali si sviluppa una coscienza del corpo, una presenza a sè e all'altro che fanno una vera e propria meditazione in movimento, regalando profonde sensazioni di leggerezza, gioia e centratura e creando un'armonizzazione personale e di gruppo.

Nelle danze in cerchio, meditative e dei fiori di Bach il movimento è utilizzato come strumento di terapia e di crescita universale collegando corpo mente e anima, consentendo di entrare in contatto con il sé più profondo. I passi sono molto semplici ma i suoni e i movimenti sono ricchi di significati, procedendo a volte veloci e altre volte lentamente come i movimenti della vita.

Questa danza è una delle vie di approccio all'unità attraverso suono, musica, ritmo, movimento, forme sacrali e gesti simbolici possiamo essere allineati con il tutto.

E' il prendersi per mano nel cerchio, simbolo dell'infinito, e andare verso le varie direzioni creando forme e simboli primordiali, con passi e gesti semplici che ripetono più volte la forma primaria, affinché essa diventi un simbolo vivo e trasformativo all'interno di noi. La danza può permettere la trasformazione attraverso la gioia, ed è questo uno dei suoi massimi poteri.

La danza esiste presso tutti i popoli e presso tutti i tempi come momento di condivisione de festività sacralità e ricorrenze e come momento rituale per entrare in contatto con gli elementi della natura e con le forze soprannaturali. Spesso ci consente “ l’unione da persona a persona, da persona all’universo, e dall’universo a dio”.

Attraverso la danza si avverte l’importanza dell’espressione del corpo e del bisogno d’approfondire l’esperienza del movimento. Molto del valore terapeutico della danza tradizionale è andato perduto nella danza “solitaria” che vediamo, dove spesso si balla soli pur essendo in compagnia. E’ il contatto e il desiderio di essere parte di qualcosa di più grande di noi che cerchiamo di esprimere e realizzare attraverso le danze sacre.

Possiamo attraverso la danza, diffondere energia di buona volontà ed amore, pace, bellezza ed armonia. La danza può essere usata come rilassamento, come meditazione e come terapia di guarigione.

Il punto principale per danzare è di pensare come gruppo, ai bisogni e al supporto per l’unione del gruppo. Siamo uno e allo stesso tempo siamo molti, e siamo uno con tanti in una sola entità. Nel gruppo il respiro, il ritmo, il movimento, i pensieri e le sensazioni sono sincronizzati in una sola espressione. Per raggiungere l’equilibrio nella danza la parola chiave è concentrazione(ascolto). Lo scopo di poter allineare il corpo mentale emozionale e fisico. Portiamo attenzione in principio alla mente, osserviamo pensieri(mentale), portiamo poi l’attenzione ai sentimenti e alle sensazioni(emozionale), dopo di che allineiamo il corpo fisico facendo i giusti movimenti seguendo l’energia sonora e il ritmo.

- Corpo mentale: possiamo vedere e trovare uno scopo alla pratica
- Corpo emozionale: cerchiamo di sentire l’unione del gruppo, l’amore verso gli altri cercando così di portarlo nei gesti e nei movimenti della danza e quindi al
- Corpo fisico: troviamo equilibri tra i corpi

Le energie che diffondiamo attraverso il corpo magnetico che si crea sarà collegato al corpo magnetico della terra, collegato a sua volta ad altri corpi magnetici di altri gruppi che lo alimentano. Perciò diventa fondamentale nutrire sempre più la nostra terra con energie di amore pace ed armonia.

IL RITO DELLA DANZA NEL TEMPO

“essere umani, piante o polvere cosmica:

*tutti danziamo su una melodia misteriosa intonata nello spazio da un
musicista invisibile”*

Albert Einstein

TEMPI ANTICHI

I rituali di danza cerimoniale indigeni in tutto il mondo sembrano perseverare forme che erano diffuse fin dai tempi più antichi. Ad esempio le danze in cerchio e le processioni viste nelle danze indigene di oggi erano usate nell'antico Egitto e tra gli ebrei fin dai tempi. I ballerini impressionavano una divinità assumendo gli attributi della divinità stessa, interpretando il mondo divino per coloro che guardavano.

La danza sacra è menzionata nella Bibbia. Dove si narra infatti fosse accompagnata da tamburi, flauti, cetre, arpe, piatti ecc. oppure nell'antica Grecia era molto diffusa e faceva parte del culto religioso, alcuni dei erano descritti come danzatori.

INDIA

Da sempre fino ad oggi è venerata nella cultura indiana la danza cosmica chiamata *anandatandava*, significa danza della beatitudine, simboleggia i cicli cosmici di creazione e distruzione, così come il ritmo quotidiano di nascita e di morte, la danza è quindi un'allegoria pittorica delle cinque manifestazioni principali dell'energia eterna.

Creazione, distruzione, salvezza, illusione e conservazione.

La rappresentazione di *Nataraja*, di Shiva danzatore cosmico è una composizione che esprime il ritmo e l'armonia della vita. Shiva, divinità maschile induista, viene spesso rappresentato mentre compie la sua danza cosmica, raffigurando il perfetto equilibrio dinamico di creazione e distruzione. L'immagine rappresenta il perfetto equilibrio tra tranquillità interiore e attività esteriore.

Questa danza è il continuo movimento tra la creazione e la distruzione che coinvolge l'intero cosmo; è la base di tutta l'esistenza e di tutti i fenomeni naturali.



LA DANZA DI SHIVA

Nella notte di brahman, la natura è inerte e non può danzare fino a che Shiva non vuole: egli si risveglia dall'estasi, e danzando trasmette alla materia inerte onde pulsanti di suono che la risvegliano; ed ecco, anche la materia danza e forma come un 'areola che ruota attorno a lui. Danzando egli permette il dispiegarsi dei multiformi fenomeni della materia. Quando il tempo è compiuto, ancora danzando egli distrugge tutte le forme e i nomi col fuoco e riporta una nuova pace.

Questa è poesia e tuttavia anche scienza.

Shiva è una divinità maschile induista, che fa parte della Trimurti Brahma-shiva – vishnu. Essi, visti insieme, simboleggiano le tre forze cosmiche di vita- morte e rinascita. Shiva non è però la morte in senso stretto, poiché egli è al contempo creatore e distruttore.

Egli viene rappresentato mentre compie la sua danza cosmica.

La sua mano destra superiore tiene un tamburo, per simboleggiare il suono primordiale della creazione. La mano sinistra regge una fiamma, elemento della distruzione.

L'equilibrio di queste due mani rappresenta l'equilibrio dinamico di creazione e distruzione del mondo. La seconda mano destra simboleggia la pace e la protezione. La seconda mano sinistra la liberazione dalla materia.

Il dio danza sul corpo di un demone che è simbolo dell'ignoranza che dev'essere sconfitta per poter raggiungere la liberazione.

Shiva quindi rappresenta sia i cicli cosmici di creazione e distruzione, sia il ritmo quotidiano di vita e di morte che continua in cicli infiniti.

DANZE SACRE INDIANE

In India tutte le forme di arte hanno delle origini sacre e alludono ad una forma di devozione e adorazione più alta nei confronti del divino, sia in ambito religioso che letterario.

Bharatanatyam (danza rituale del sud dell'india eseguita da danzatrici al servizio del tempio per celebrare la divinità). Odissi, Katak, Mohiniattam (danza femminile), Katali (danza dinamica).

La danza indiana esprime danza e bellezza, ma è soprattutto una preghiera e una forma espressiva ricevuta dagli dei per elevare lo spirito umano fino a farlo congiungere all'assoluto. La danza come tutte le manifestazioni di arte indiana, si esprime attraverso rasi (umore, sapore, sentimento), il *bhava*(emozione)l'*abhinaya* (mimica), componenti che insieme permettono di raggiungere l'*ananda*(beatitudine cosmica).

Nelle danze indiane sacre (*bharatanatyam*) le coreografie prevalgono di movimenti simmetrici e definiti; esse sono composte da una gran varietà di ritmi, elaborate espressioni del volto, gesti delle mani e movimenti del corpo con le differenti articolazioni. Si ricerca la geometria perfetta nata dalla

poesia composta da Bhava, raga, tana, ossia espressione melodia e ritmo (da qui il nome appunto della danza).

Le danze vengono classificate attraverso tre elementi:

- *nritta*: la parte più astratta della danza, composta da *karana* (la posizione del corpo) e da *adavu* (posizione dei piedi in riferimento al suolo)
- *nrity e abhinaya*: sono danze che esprimono idee e sentimento, da qui le espressioni del viso e le mudra delle mani.

Tutto curato nei minimi dettagli, dalla danza agli abiti, ai gioielli e pietre preziose significative.

Tutti gli stili sono caratterizzati da due tipi fondamentali:

- *tandava*: generalmente eseguita da uomini perché in grado di mettere in evidenza i tratti caratteristici maschili
- *laysa*: praticata dalle donne la cui grazia e delicatezza permette loro di donarsi alla divinità e di lasciarsi trasportare dalla musicalità e dalla spiritualità interiore

Secondo la tradizione *bharatanatyam* queste danze nascono direttamente da Shiva il signore dei danzatori, egli con la sua danza crea tutto l'universo.

La tradizione mitologica indiana ha testimoniato che la danza è un'attività prettamente divina, che le divinità stesse amano ammirare e a cui partecipano con trasporto psicofisico, come se i danzatori fossero posseduti, avvolti dallo spirito divino che li guida.

Fonte sito la cooltura di Sabrina Mautone e altri piccoli spunti da siti differenti

CENNI STORICI



GRECIA

Il movimento ritmico nel tempo degli antichi greci era espresso nel sacro. Una cultura dove la danza è uno dei valori sui quali si fonda l'esperienza dell'uomo in rapporto con il mondo superiore delle divinità. Due diversi orientamenti emergono dalle danze greche associate a due divinità, Apollo e Dioniso. La prima rappresenta il muoversi ordinatamente dando pace all'anima e nutre di calma, mentre le seconde sono violente e inebrianti, una è più poetica e l'altra è più d'azione.

La danza accompagna l'uomo greco in tutti i momenti della sua esistenza, mettendolo in rapporto con gli dei e con gli altri uomini. Nella danza si rispecchiano i miti, le credenze e i costumi, essa è immagine di mito e di vita quotidiana.

I greci conoscono e qualcuno pratica ancora oggi le danze della morte. Il ritmo insistente tiene la vita vacillante, e l'aiuta a superare il passaggio critico, sono molto usate infatti da molti insegnanti come tra le più potenti danze per l'elaborazione del lutto.

(esempio: la danza kore, ormai un classico delle danze meditative. Questa danza ci guida attraverso il buio e ci apre verso la luce, così facendo ci permette di comprendere che la luce e il buio sono due facce della stessa medaglia, due poli attraverso i quali ci muoviamo, rendendoci consapevoli della nostra via attraverso il buio, verso la luce: ci pieghiamo in avanti verso la terra come se attraversassimo la morte e gli inferi e poi ci rivolliamo di nuovo verso la luce.)

ANTICO TESTAMENTO

Tutti i termini qui usati per indicare la danza si possono tradurre con la parola *xopos* e si riferiscono alla danza in cerchio e non ai singoli danzatori, la danza e la musica sono forme di espressione utilizzate per ringraziare e lodare dio. Le danze in cerchio spesso sono usate per designare le grandi festività come quelle di pellegrinaggio, comprendono il significato di cerchio, e di danza in cerchio attorno ad un luogo sacro o durante una celebrazione religiosa, quindi celebrare, festeggiare, climi di festa con cori e processioni danzanti.

La danza e la musica sono forme di espressione frequentemente utilizzate per ringraziare e lodare dio. La danza si presenta come percorso interiore, che porta l'uomo verso la radice più profonda di tutto l'essere dove siamo collegati con tutto quello che è. Questo incontro con il più profondo nel nostro essere può essere sperimentato nella danza, nello stesso tempo questa esperienza porta il danzatore ad aprirsi verso la vita che lo circonda e a restituire danzando quello che ha ricevuto da dio, si richiede all'uomo di lodare dio nella propria totalità di corpo, mente e anima.

DANZE EBRAICHE

La danza di gruppo è da sempre più praticata di quella individuale in tutta. In tutta la storia degli ebrei la forma della danza è condizionata da un forte senso di comunità, si viveva in gruppo e in gruppo si soffriva e si gioiva.

La danza religiosa è molto importante nella storia degli ebrei, le occasioni in cui danzare sono feste e celebrazioni. Dopo la proclamazione dello stato di Israele nel 1948 ai discendenti degli antichi pionieri si uniscono ebrei provenienti da tutto il mondo e ogni gruppo porta con sé abbondanza di elementi culturali tra cui anche le danze popolari, nascono così centri di danze etniche con l'obiettivo di raccogliere e conservare danze, melodie e costumi, trasmettendo ricchi bagagli culturali ai giovani. Si creano così anche nuove danze con temi e motivi comunque antichi, riproponendo passi e coreografie provenienti da tutto il mondo.

I due principali filoni sono quello classico (più europeo) e quello yemenita (più orientale).

Come nelle antiche danze, i semplici movimenti sono accessibili a tutti e l'unione delle braccia tra i partecipanti, sono segno di una nuova ideologia che ha superato le divisioni del passato.



CHIESA AFRICANA

Quando gli europei portarono la cristianità in Africa, con il relativo "bagaglio" culturale occidentale, i cristiani d'Africa dovettero estraniarsi dalla propria realtà culturale. La danza non era usata nella liturgia a causa del distacco tra spirito e corpo nella religiosità della chiesa cristiana occidentale, così loro furono indotti ad un forte cambiamento culturale di liturgie vissute come

spettatori passivi. Per fortuna con il passare degli anni le loro tradizioni sono riuscite ad integrarsi perfettamente con i riti cristiani, portando il messaggio del corpo al centro delle cerimonie rituali e preghiere, dal momento che la danza è profondamente radicata nel loro essere, ed è parte integrante della loro civiltà.

Negli ultimi due decenni l'uso delle danze sacre nella vita della chiesa africana è aumentato molto, si tratta sempre di una danza della comunità, mai di un'esecuzione individuale, per gli africani una celebrazione senza la danza è come un corpo senza vita.

LA DANZA NEL CRISTIANESIMO

La cultura occidentale ha conosciuto un lunghissimo periodo in cui chierici e fedeli si sono raccolti intorno ad un altare per pregare con il corpo; a questo è seguito un silenzio di circa quattro secoli a causa di serie proibizioni e condanne che la chiesa ha scagliato contro la pratica di quest'arte. Dopo il 1500 la chiesa è riuscita ad escludere completamente la danza, nonostante ciò sono rimaste delle tracce di danze tutt'oggi praticate nelle processioni.

La situazione esistente nel medioevo ha fatto sorgere due differenti tradizioni di danze sacre: una rappresentata dal clero come parte della funzione; l'altra rappresentata dai fedeli durante le cerimonie e feste. Sempre nel medioevo infatti la chiesa diventa sempre più una chiesa di popolo e le tradizioni così sopravvivono nonostante i divieti delle autorità. Le feste come la Pasqua, il solstizio e il Natale vengono guidate da autorità religiose locali mantenendo vive le tradizioni.

Le danze di pellegrinaggio e di processione, in generale come danze meditative, non devono essere necessariamente lente. Abbiamo bisogno di reimparare a camminare con forza e grazia nel silenzio della meditazione, così la percezione dei sensi guadagna di intensità e chiarezza grazie ad un ritrovato equilibrata corpo mente e spirito, simile a quello cercato dai monaci che camminano e pregano nei chiostrì, la simmetria dei passi è come una bilancia, è un modo per centrarsi camminando e aprirsi così ad uno spazio interiore.

FINE CRISTIANESIMO

L'uomo che fino al ventesimo secolo fu indotto dalla chiesa a perdere completamente l'armonia e il valore del messaggio corporeo durante le cerimonie e i riti religiosi, tendendo così ad allontanarsi, non solo dagli altri, ma anche da se stesso, dal suo centro. Il dualismo del cattolicesimo medievale e delle chiese ha incentivato lo sviluppo di una cultura più alta a spese della personalità individuale, portando l'uomo comune a non essere più connesso con il corpo, mente e anima all'unisono.

Isidora Duncan fu colei che nel 1900 fu in grado di alimentare la rinascita della danza vista come arte sacra, considerava la danza come l'espressione più alta della religiosità. Rafforzando un'idea di danza vista come una ritrovata unità dell'essere umano. La danza come arte sacra, fa il suo ingresso così anche nelle chiese americane come pratica di danza sacra della tradizione cristiana occidentale.

La ripresa di queste pratiche furono inizialmente viste con diffidenza ma con il passare degli anni (circa da 1960) ci fu un recupero profondo del rapporto e del dialogo tra liturgia e arte. Così alcuni artisti e sacerdoti sensibili all'arte hanno colto la possibilità di riscattare la danza come pratica artistico religiosa di comunicazione ed incontro con Dio, riconoscendo in lei un canale, una via, un cammino verso l'unità con il divino già presente in noi.

IL RITO DELLA DANZA OGGI



*"tu che muovi il mondo
fuori dalla profondità e
questa canzone del silenzio
musica cosmo. Rivolgo la*

benedetto dal tuo sorriso."

*muovi anche me, portami
innalzami a te. Io danzo
e muovo i miei piedi alla
mia danza ai cieli e mi sento*

Bernhard Woisen

BERNHARD WOISEN

Prussia 1908- 1986

Fondatore di questa forma di meditazione, ha creato una vera e propria preghiera senza parole, partendo dalle più antiche forme di danza in cerchio.

Fin da quando andò all'università in Germania per studiare teologia capì che era attratto dalle forme di linguaggio non verbale, come la musica, la danza, la sintonia del corpo con la mente e l'anima.

Riuscì a comprendere ed a trovare la propria vocazione camminando, attraversò a piedi la Svezia, la Norvegia e la Danimarca. Dopodiché nel 1932 attraversò l'Inghilterra, le Alpi e arrivò fino a Roma. Da questo momento iniziò a dedicarsi alle forme d'arte andando da Berlino a Parigi imparando e crescendo in quell'ambito. Nel 1936 a Berlino entra a far parte di una compagnia teatrale come ballerino, dove comincia la sua carriera di danzatore, insegnante coreografo a livello nazionale.

Numero di viaggi lo portano ad approfondire le danze folcloristiche, tra le quali prediligeva quelle che avevano una radice nel "credo" cristiano. Contagiato dal fuoco della comunità, che sentiva con tutto il suo essere. Dopo vari studi di diverse danze e le loro origini (greche, cristiane....) iniziò a insegnare le danze in cerchio e dal 1942 sviluppò i metodi di movimento ed espressione terapeutica. Nella ricerca di pedagogia adeguata a bambini vittime di danni cerebrali e con disturbi di comportamento.

Il 1976 fonda la meditazione della danza insieme alla figlia andando a far conoscere le loro danze e Findhorn, sotto invito di Eileen e Peter Caddy, i fondatori della comunità. Qui le danze furono chiamate sacre: definite come una pratica che ha l'intento di recuperare il valore profondo insito nella danza, canale di collegamento con energie e qualità che portano gioia, guarigione ed unità. Nel nord d'Europa queste pratiche sono definite meditazione della danza o danze meditative così anche in Italia dove sono state introdotte da Joice Dijkstra.

IN ITALIA

JOYCE DIJKSTRA

Ormai da anni la danza viene portata e insegnata in diverse scuole anche in Italia.

L'insegnante principale, colei che appunto dai suoi tanti viaggi, a Findhorn, ha avuto opportunità di studiare e approfondire la danza meditativa e terapeutica direttamente da Anastasia Geng (fondatrice delle danze dei fiori). Joyce Dijkstra di origine olandese ma da anni vive in Italia. Formata come danza pedagoga, danza terapeuta e ricercatrice, in molti anni di ricerca e studio ha sviluppato un metodo personale nella conduzione della danza, facendone uno strumento terapeutico e un percorso di ricerca spirituale. Ha approfondito in modo particolare la danza come preghiera e l'uso della gestualità nella liturgia. In Italia è la sua scuola la principale divulgatrice di queste pratiche meditative e terapeutiche.

È esperta di danze meditative, danze sacre, gestualità, visualizzazioni, meditazione in movimento, riflessioni sulla preghiera e elaborazione del lutto attraverso la danza. È membro di importanti associazioni internazionali dedicate alla danza, tra cui il consiglio internazionale della danza dell'UNESCO.



*"quando inizia la danza, esiste solo la danza, e non più
il danzatore e la danzatrice"*

Upanishad

MOVIMENTO E MEDITAZIONE

Questa forma di danza rappresenta un aiuto alla meditazione: danza e meditazione collegandosi in una unità, offrono alla persona una possibilità concreta di avvicinarsi al proprio sé. Al centro della danza c'è proprio il rapporto con il movimento e l'esperienza del proprio corpo a cui si aggiunge una comunicazione speciale con gli altri danzatori. È un'esperienza che dà la possibilità di pregare senza parole e al contempo di trovare il proprio centro.

Gli spazi in cui ci muoviamo sono determinati dalla tridimensionalità: sopra(cielo), sotto(terra), destra(via), sinistra(direzione), avanti (futuro), indietro(passato). Tutta la creazione ha un punto centrale e si muove in queste dimensioni. Le stesse dimensioni si ripresentano nello spazio in cui si muove il gruppo, questo spazio è formato da passi che formano dei simboli, come il cerchio, la croce, il labirinto, o la spirale, così da riflettersi nel corpo dei danzatori.

La danza meditativa può essere vista come una delle vie verso la consapevolezza. Danziamo nel tempo e con il tempo quindi sperimentiamo lo spazio qui e ora.

Per non perdermi dentro di me ho bisogno una centratura da dove girare (intorno a me e fuori da me) il tutto dando sempre meno importanza alle nostre distrazioni. In altre tradizioni troviamo esperienze analoghe in cui la ripetizione di movimenti, posizioni, mantra, preghiere ci portano ad entrare in uno stato di consapevolezza.

Sempre più l'ascolto si fa sottile, si può essere toccati dalla musica, dai passi, dai simboli, dalla sensazione di gruppo. Tutto ciò che deriva dal nostro subconscio per trasformarsi in comprensione della coscienza.

Tutte le vie hanno spesso lo scopo di collegare interno con l'esterno. La danza meditativa serve solo a dare gioia e piacere nel danzare, ma è anche una via di individuazione.

DANZARE IL SACRO

Cos'è che rende sacra la nostra danza?

E' il dono di noi stessi,

la nostra più assoluta, sacra attenzione

rivolta allo spirito della danza.

Prestando attenzione

alla disciplina e alle gioie della danza

all'equilibrio tra terra e cielo

alla precisione dei passi e alla leggerezza dei movimenti

coscienti della presenza dei nostri compagni di danza,

ed attenti a sostenere anche la loro danza,

entriamo nel flusso d'amore

e siamo noi ad essere danzati.

Cos'è che rende sacre le nostre vite?

E il dono di noi stessi,

la nostra più assoluta, sacra attenzione rivolta alla vita.

E' grazie alla nostra attenzione che ci apriamo alla disciplina e alla gioia,

ci radichiamo fermamente al suolo,

ci manteniamo in equilibrio,



*e ci sentiamo sollevare lievemente
dallo spirito della danza
che sempre ci impegna a portarci
sulla strada della trasformazione
al passo con la danza della vita e anzi sostenendola.
Grazie alla nostra assoluta, sacra attenzione,
diventiamo la danza.*

APPRENDIMENTO DELLA DANZA

Cominciamo ad imparare la nuova danza famigliarizzando inizialmente con i passi, i movimenti delle braccia, il ritmo della musica il suo significato e la sua storia. Qui dobbiamo superare il timore spontaneo di non essere all'altezza e acquistare fiducia nelle nostre potenzialità. Per questo è necessario porre attenzione e concentrazione. Questo è il primo passo per distogliere l'attenzione da ciò che è fuori dalla danza e dal momento presente.

Iniziamo a padroneggiare la danza quando l'abbiamo acquisita dal punto di vista fisico e la eseguiamo tranquillamente abbandonando ansie, timori, incertezze, riuscendo a praticarla senza più dover osservare il maestro. L'ignoto diventa familiare e ciò porta ad avere maggiore autostima, sicurezza e fiducia in noi stessi.

Le musiche utilizzate spaziano dalla classica a quella popolare, moderna, dai canti gregoriani ecc..

Con la ripetizione si raggiunge la felice condizione dall'inconscio, senza doverci concentrare molto, siamo in grado di seguire i movimenti automaticamente guidati dal subconscio. La sensazione è di non dover più aver nessun controllo quindi siamo noi ad essere danzati.

Si prende coscienza dei compagni, dell'esperienza collettiva, delle mani unite, del cerchio e dell'armonia che si crea, siamo così all'unisono con il gruppo.

Mentre il corpo fluisce danzando senza sforzo ed in completa armonia, la nostra coscienza si sposta a livelli più elevati, la mente incontra l'amore del cuore e ci ritrova in uno stato beato e di gioia, così diventiamo la danza stessa. Mano a mano che la musica svanisce ci prepariamo a fermarci richiamando la nostra coscienza e radicandoci nella nostra realtà fisica ma lo splendore che emaniamo dall'interno permane per un po'.

SIMBOLI ED ELEMENTI

“Dall'assoluto scaturì la consapevolezza di essere, seguirono poi la luce e le tenebre, creando così una forma, un akasha, la luce e le tenebre si succedevano attraverso questa akasha e così nacquero sempre più forme una dentro l'altra, diverse sostanze furono create in questo modo, secondo la legge delle vibrazioni, il segreto del movimento”.

Musicista indiano definendo la creazione dell'universo

ELEMENTI

Gli elementi mostrano la natura del creatore che una volta crea, un'altra riassume. Se riusciamo a capire questo, il nostro atteggiamento verso gli elementi che formano il tutto, sarà sempre di umiltà, gratitudine e rispetto.

Ogni elemento esprime la sua qualità:

- Terra - umiltà
- Acqua - buona volontà
- Fuoco - generosità
- Aria - gioia
- Etere - passività



TERRA

La madre terra è un simbolo, e ci porta anche verso qualche cosa che è in noi, che ha a che fare con la nostra origine e le nostre motivazioni inconsce che attraversano la struttura della nostra psiche.

“entrare nella caverna per abitarci” vuol dire, prendere il contatto con il sottosuolo. Il mondo arcano della nostra anima. La caverna è il luogo dove avviene la battaglia, la morte, ma è anche il luogo della resurrezione.

ACQUA

I significati simbolici più rilevanti sono a tre temi: sorgente di vita, mezzo di purificazione, centro di rigenerazione.

Fonte di tutte le cose, quindi origine di tutte le cose. Essa manifesta il trascendente, quindi intesa come manifestazione del sacro. E' fonte di vita e di morte, creatrice e distruttrice, fondatrice della terra (e dell'anima).

FUOCO

Simbolo dell'azione fecondante, come il sole con i raggi, purifica e illumina, energia costruttiva. La fiamma di una candela al buio crea un'atmosfera di sicurezza.

ARIA

Manifestazione del divino che vuole comunicare le sue emozioni. Crea con il vento, aria e nuvole creatrici di acqua, e mezzo di fecondazione per piante e fiori.

Menzionare gli elementi e creare attorno ad essi delle danze, per onorarli e viverli danzando ci porta alle danze meditative di S. Francesco molto usate nei vari seminari perchè creano profondo legame con la natura, come la danza del sole e della luna.

SIMBOLI

I simboli vengono usati nelle danze componendo dal gruppo danzante la loro immagine, come figura coreografica. Così da mettere l'impronta simbolica energetica all'individuo, al gruppo e all'energia che la danza emana. La simbologia è il linguaggio dell'anima e questi simboli sono delle vibrazioni dell'anima su livelli più sottili che non vengono trasmesse tramite la mente, ma direttamente.



Il linguaggio dei simboli è un linguaggio per il corpo e per l'anima, ci libera dalle pretese esclusive dell'intelletto e da fiducia alle forze della nostra intuizione, al linguaggio corporeo, e alle nostre percezioni dei sensi. Per comprendere il rapporto della danza con i simboli è essenziale ripetere e dare spazio e tempo per approfondire e crescere.

In questo sta la tranquillità delle danze meditative che hanno valore liberatorio: crescendo e maturando ci si libera della possibilità dell'azione e quindi della prestazione. Il simbolo contiene tutta la verità, non solo da parte che vedo o che voglio vedere, per questo l'esperienza su l'espressione e l'effetto della danza, è soggettivo e individuale. Con la danza sciogliamo lo spessore della materia, la forma, il movimento che è riassunto nel simbolo; i simboli, diventati viventi nella danza possono avvicinarci di nuovo ai segreti del mondo e della vita.

LUNA: simbolo dei ritmi biologici, astro dei ritmi della vita, cresce, decresce e scompare ma la sua morte non è mai definitiva. La luna brilla di luce riflessa, simbolo di coscienza indiretta. E' l'acqua in rapporto al fuoco solare, nord e inverno opposti a sud ed estate.

Il simbolismo della luna si manifesta in correlazione con quello solare. E' simbolo di passaggio dalla vita alla morte e universo. La luna è la guida delle notti.

SOLE: quasi per tutti i popoli il sole è uno dei simboli più importanti. Quando non Dio stesso, è spesso considerato una manifestazione divina (figlio di dio, fratello dell'arcobaleno...). Incorpora la

luce il fuoco, elementi che danno la vita, i suoi raggi rendono le cose riconoscibili, per questo è associato alla giustizia. Emblema del Cristo con i suoi dodici apostoli (raggi). Il sole è al centro del cielo come il cuore è al centro dell'organismo. La luce irradiata dal sole è la conoscenza intellettuale e il sole la conoscenza cosmica.

Il sole è la sorgente della luce, del calore e della vita, i suoi raggi raffigurano le influenze celesti o spirituali ricevute dalla terra, ma da un altro punto di vista è anche colui che distrugge, il principio della siccità a cui si oppone la pioggia fecondatrice.

Nelle danze viene spesso rappresentato o citato con le gestualità. Si danza verso est, verso il sorgere e girando in senso antiorario, verso la vita e verso la luce che vince l'oscurità. Ciò significa anche che noi non viviamo ancora in piena luce, quindi danziamo al sole come saluto ad esso e come preghiera danzata.

CERCHIO

Uno dei significati più simbolici del cerchio è la rappresentazione dell'universo e simbolo di unità di tutta l'esistenza. Esso rappresenta la ciclicità della vita, usato come simbolo per riti spirituali. In tutte le culture antiche, l'arte era espressione di spiritualità. I cerchi sono stati utilizzati da tutte le civiltà come simbolo di equilibrio e unità. Dai mandala indiani (cerchi che rappresentano nella loro forma e nei colori, tutta la saggezza della natura primaria nel suo gioco) dalle forze architettoniche, usati come arte ornamentale nell'islam, in Tibet nella tradizione buddista e induista.

In occidente nel periodo gotico medievale troviamo dei mandala nei rosoni delle cattedrali in cui sono indicati simboli astrologici e alchemici.

Le danze in cerchio, come nella vita, fanno sì che ci muoviamo in cerchio, imparando a sviluppare l'equilibrio e a trovare il rapporto fra la nostra vita interiore e quella esteriore. Mentre danziamo in cerchio generalmente ci si tiene per mano e il gruppo crea una forte energia di unione così ci uniamo a tutta la popolazione del pianeta e fissiamo le basi per un mondo di pace e armonia. Celebriamo la nostra unità con ogni forma di vita irradiando uniti in un cerchio magico di musica danza. Aprendo i nostri cuori le nostre menti e spiriti in spirali di luce e suoni.

LABIRINTO

Il labirinto contiene spirali e forme intricate e le forme del semicerchio, rappresenta il percorso dell'uomo nello spazio e nel tempo andando e tornando alla sua sorgente attraverso strani percorsi. Nel cristianesimo il disegno del labirinto rappresenta il superamento della morte e veniva utilizzato come ornamento sui pavimenti delle chiese, simbolo della vita umana con le sue prove e mutamenti, il suo movimento a spirale simboleggia la protezione dello spazio sacro (centro) dal caos del cosmo.



LA DANZA COME TERAPIA

“ hai mai visto guardato una persona che danza? Cosa accade? Ti sei mai osservato mentre balli? cosa accade? La danza sembra essere uno dei metodi più profondi per entrare in armonia con se stessi; mentre danzi, corpo, mente e anima sono in armonia. La danza è una delle cose più spirituali che esistono. Se danzi davvero non puoi pensare; se danzi davvero il corpo viene usato in una maniera così profonda che tutta la tua energia diventa fluida. ”



Osho

TERAPIA

La danza in combinazione con la musica, ha un effetto molto diretto sulla psiche umana, e soprattutto sui desideri e sentimenti inconsci e repressi. La danza in generale agisce direttamente sulla vita emotiva, non è solo indirizzata alla mente come la maggior parte delle terapie.

Spesso le persone quando danzano sentono una profonda sensazione di protezione e di gioia come se, per un momento, sentissero su di loro la mano di Dio. L'effetto curativo compare quando qualcuno sperimenta il proprio vero io attraverso la concentrazione e la ripetizione di movimenti e simboli. Sarà così perché nella creazione tutto si muove(danza)? Nel microcosmo gli atomi in cui gli elettroni si muovono intorno al nucleo, così come nel macrocosmo il corso dei pianeti e le stelle. Il principio base della creazione. Il nostro essere è una particella della creazione, quando danziamo tocchiamo questo principio base così abbiamo l'effetto curativo della danza.

Si tratta di realizzare qualcosa di essenziale dentro di se, con profonda consapevolezza, quando si è sperimentato qualcosa del genere, è stato fatto un passo importante sulla via della guarigione.

Le danze meditative ci possono dare allegria e serenità, ma anche tristezza e disagio, possono darci l'effetto curativo ma non possono tenerci lontani dalla disarmonia tra corpo, mente e spirito. Tutto si collega: la fatica, l'assenza di fatica, il nascere e lo spegnersi. Ma la disarmonia si impara a vederla come motivo per una possibilità di sviluppo. Le forze curative che ognuno di noi ha in se, devono essere aiutate attivamente. Per sostenerci, ci sono diversi mezzi: esercizi spirituali, alimentazione, movimento e danza, uso dei simboli, ma anche tenerezza, protezione e contatti sociali. Guarire vuol dire, ritrovare il proprio centro ed equilibrio.

DANZARE LA MORTE

Il lutto è un processo che ci accompagna nella vita, in risposta alla perdita, al vuoto della separazione. La vita si manifesta attraverso due forze contrapposte, il desiderio di amare e la capacità di lasciare andare. Non possiamo rinunciare all'esperienza del lutto che è al tempo stesso curativa e dolorosa. Un'esperienza che coinvolge l'essere umano nella sua totalità in quanto corpo, intelletto e sensazioni e sentimenti. Allo stesso modo, l'elaborazione del lutto non deve essere vissuta solo con la parola, ma con tutto il corpo e i sensi. Il movimento è il linguaggio attraverso il quale il nostro corpo, si esprime, per questo danzare, la gestualità, la creatività, i simboli ecc. diventano sempre più importanti per elaborare e vivere il lutto. I rituali ci aiutano a vivere il dolore per superare il lutto e ci danno sensazioni di sicurezza, sostegno e appoggio del gruppo.

Non possiamo scegliere di accettare o no la perdita, ma possiamo scegliere di decidere come affrontarla. Se riusciamo a viverla fino in fondo, possiamo sperimentare l'effetto curativo di rinascita e fiducia.

DANZARE I FIORI DI BACH



“Più vicino alla nostra anima, e che ci inonda con le belle radiazioni della nostra natura più alta, nella quale malattie e problemi spariscono come neve al sole.”

E. Bach

Le danze dei fiori di Bach sono state ideate e divulgate da Anastasia Geng. E' stata colei che ha collegato le danze popolari dei Paesi baltici ai 38 fiori, creando uno strumento terapeutico e di evoluzione spirituale, ottenendo il riconoscimento ufficiale dell'Edward Bach Center.

Queste danze ci consentono di collegare corpo, mente e anima, permettendo a ciascun danzatore di entrare nel suo io più profondo. Per questo sono molto utilizzate e apprezzate come percorso terapeutico e di crescita spirituale.

Queste danze hanno un legame strettissimo con le tradizioni dei Paesi baltici, dove hanno da sempre avuto un ruolo fondamentale nella cultura di questi paesi, diventate simbolo di libertà e indipendenza.

Sono state proprio le varie espressioni artistiche, la danza, la musica, il canto a far sì che la loro tradizione, profondamente legata alla natura, rimanessero vive. Si tratta di tradizioni molto antiche, che trasmettono immagini archetipe universali.

Attingendo da questa cultura A. Geng, dopo aver lavorato come messaggera religiosa e in un ospedale psichiatrico, dove utilizzava le danze e la musica come terapia, ha collegato le danze ai fiori di Bach.

Probabilmente fu proprio la semplicità a far sì che le associazioni danza - fiore avessero un effetto così profondo. Anche dottor Bach considerava la semplicità il punto focale, soleva dire che i benefici che ci vengono dalla natura sono come un dono di Dio senza complicate teorizzazioni.

La malattia non è una crudeltà, né una punizione, ma ha lo scopo di guidarci sulla via della guarigione e della luce.

Le danze meditative non sono solo una terapia, ma è comunque certo che hanno effetti terapeutici. La danza tocca livelli profondi e porta cambiamenti soltanto se siamo in grado di poterli affrontare, quindi si presentano in modo lieve e non traumatico, delicati come fiori.

Bisognerebbe da subito evitare di analizzare e interpretare quello che succede, ma lasciarsi trasportare in modo da sperimentare profondamente il potere terapeutico di queste danze.

La danza in cerchio è una delle forme più antiche di espressione corporee: tutti i partecipanti si orientano verso un centro comune, creando un campo energetico di forza che supera di gran lunga l'energia di un singolo partecipante. Energia che si rafforza, di danza in danza, grazie all'armonia dei movimenti e al valore simbolico delle forme che si creano via via, stimolando i campi energetici più deboli di ogni danzatore. Partecipando a questo campo energetico con questa consapevolezza, da queste danze, possiamo usufruire di questi campi energetici che abbiamo costruito. Danzando in cerchio è possibile ricreare energie analoghe a quelle contenute nelle gocce dei fiori di Bach per promuovere il cambiamento e l'evoluzione dell'individuo. Recuperando le antiche tradizioni in cui sacerdoti e guaritori utilizzavano danze collegate a suoni specifici per "toccare l'anima". Le danze hanno creato uno strumento terapeutico e evoluzione spirituale che dà ottimi risultati.

Non è difficile imparare questi passi semplici collegati alle danze. Ogni passo è una scoperta ricca di significati. Alcune melodie sono più veloci, altre più lente, e in qualche caso la danza si trasforma in gioco o mimica di stati d'animo, come rabbia o fatica. In tutti i casi è sempre il ritmo, la sonorità, ad accompagnare i danzatori che ricreano forme antichissime, come il cerchio, la spirale, la stella o l'otto, simbolo dell'infinito. Si avanza più veloci o più lenti per rievocare simbolicamente le fatiche della vita. Il cerchio di danzatori si rivolge al centro: e il centro è, di volta in volta, un luogo di pace dove soffermarsi a riposare. Come in IMPATIENS – acqua rigeneratrice cui attingere per purificarsi- come in CRAB APPLE- luce a cui rivolgersi per allontanare le tenebre. E' difficile rievocare le atmosfere che si creano nel gruppo, dopo alcuni esercizi di armonizzazione. I versi delle canzoni parlano di un mondo ormai scomparso, di fiabe contadine e di tradizioni lontane. CLEMATIS, il fiore della realtà, si danza al suono di un'allegria filastrocca che racconta di un gallo e dei suoi sforzi per svegliare belle addormentate in attesa del principe azzurro. Mentre danzando STAR OF BETHELHEM, ci si lascia cullare da una nenia di pescatori. Danzando il tempo trascorre veloce; il movimento mette in moto l'energia, che in momenti di emozione forte è quasi tangibile.



Queste danze sono accessibili a tutti, per sviluppare cambiamento di equilibrio interiore e provare il loro forte potere terapeutico. L'importante è dare senso ad ogni movimento, esprimersi con il cuore e lasciarsi danzare.



IO ME E LA DANZA

Ho avuto la fortuna di abbracciare la danza fin da piccola e portarla nei miei giorni crescendo e osservandola da diversi punti di vista. Ero bambina quando seguivo i miei genitori che facevano parte di un gruppo di danze folcloristiche, grazie al quale hanno vinto diversi premi e permettendo loro di andare in giro per l'Europa, apprendendo da varie influenze di origini culturali. Così ho iniziato a trovare la gioia dello danzare insieme, creare gruppo e divertimento di chi va portando in giro per il mondo e portando a casa da esso, tradizioni antiche ricche di significati ed espressioni, dove ogni gesto porta ad un evento preciso.

Crescendo così mi sono dedicata alla danza in modo più generico, dal divertimento, al bisogno di movimento fisico, ma soprattutto perché sempre più mi accorgevo che è l'unico vero modo che mi ha da sempre fatto sentire veramente me, staccare i pensieri e lasciarsi trasportare dai suoni, il corpo segue senza essere condizionato dal pensiero, vibrare nel suono, così da portarti a provare un bagliore di vera lucidità di essere.

Andando avanti continuo coltivando questa passione, mi sono dedicata allo studio e alla pratica di danze orientali, dove mi sono trovata a fare cose che mai prima avrei pensato, superando paure dovute ad insicurezze e timidezze, così da poterle osservarle e rendendomi conto che sono state fondamentali per riuscire nelle performance; grazie alle paure alimenti l'adrenalina che si scioglie durante l'esibizione ad ogni passo, alimenti la passione che traspare nei movimenti.

Nel medesimo tempo a nutrire le mie giornate c'è, ormai da anni, lo yoga, iniziato circa in concomitanza delle danze orientali. Così arricchendomi passo dopo passo, sono entrata sempre più nel mondo di questa forma artistica e questa disciplina antica che danno il giusto aiuto e supporto per trovare l'equilibrio e l'armonia.

Lo yoga negli anni diventa meditazione oltre al movimento del corpo e così capisco che la danza era già per me una forma di meditazione, ma fatta in modo assolutamente inconsapevole.

Frequentando l'associazione "libera aurora" di Bruna Ferraris un giorno ho avuto la possibilità di provare queste due forme, così significative per me, insieme, ed ecco che ho iniziato a frequentare il gruppo di danze meditative. Bruna ha appreso le danze direttamente da Joyce Dijkstra, portandole a noi con tutto il suo entusiasmo. Queste danze le ha in primis incontrate durante il suo viaggio a Findhorn, dove sono molto praticate e da dove vengono divulgate e diffuse dai vari

maestri in giro per i diversi paesi. Dopo questo viaggio Bruna ha approfondito e arricchito l'esperienza avuta nella comunità scozzese studiando i fiori di Bach a Torino e al Bach Center in Inghilterra, e nel frattempo studiando le danze meditative così correlate ad essi.

BRUNA FERARIS

“ nel silenzio troviamo lo spazio senza limiti, il tempo senza fine, il respiro immenso che ci unisce a tutto il creato, il silenzio è il palpito della vita”

Nata nel 1951, ha svolto una lunga ricerca nell'ambito dello yoga, seguendo il bisogno profondo di trovare il vero contenuto spirituale di questa disciplina. Ha seguito i corsi di formazione per insegnanti yoga al International Association Ayurveda e Naturopaty a Biella, e ha iniziato ad insegnare nel 1984. La sua scuola era basata sulla tradizione yoga di Patanjali e sulle tecniche classiche di yoga che tutt'oggi Bruna fermamente divulga insegnando nella sua sede. Nella scuola di Biella ha seguito il maestro Ghaote ed ha incontrato diverse guide spirituali, Vimala Thakar ad esempio aveva fatto visita alla scuola. L'evento determinante per il suo percorso è stato l'incontro con il maestro sri Satyananda al Sadhana ashram di Assisi. Da qui ha continuato ad approfondire il tema della conoscenza (Jana yoga), e l'impegno e dedizione a trovare il filo conduttore dell'unità assoluta del tutto, il filo che unisce le diverse tesi e discipline nelle varie culture e metodologie di spiritualità e armonizzazione, per arrivare sempre al punto centrale dove tutto nasce e tutto svanisce, dove tutto è.

IL GRUPPO

Così, con assoluta semplicità, ti trovi a stringere la mano a chi ti sta a fianco, senza sapere chi sia, ma accorgendoti fin dai primi passi di danza in cerchio che l'altro è fondamentale, ci si accorge subito che inizialmente c'è imbarazzo e si è condizionati dal giudizio involontario, soprattutto verso se stessi, poi l'imbarazzo si trasforma in sorriso, a volte in gioco. Sentendo la mano del compagno a fianco, ci si accorge che probabilmente lui è nella tua stessa situazione, a volte guida e a volte sei tu che guidi e fai da supporto, si sente dalla presa della mano, dalla complicità che si crea; a volte poi ci si abbraccia come chiede la canzone che si sta danzando e istintivamente si sciolgono molti nodi. Danzando si crea un sorriso interiore che si scalda ad ogni passo e lo percepisci nella leggerezza dei compagni. Altre volte ci si sente più malinconici o tesi e persi, o magari ci si commuove, ma comunque ci sentiamo supportati dal gruppo, da questa unione e comprensione silenziosa e di ringraziamento e celebrazione alla vita.



Quindi ogni sensazione diventa nutrimento ed esperienza, comunicata con il semplice movimento del corpo.

Diventa più semplice aprirsi, lasciarsi andare e accogliere ciò che arriva. Con l'esperienza dei passi, e quindi con il tempo, si diventa sempre più padroni di noi stessi, quindi sempre più vicini alla leggerezza mentale che serve per danzare senza nessun pensiero. Ci si lascia trasportare dal suono e dalla sua vibrazione, che crea a sua volta, vibrazioni sensoriali nel gruppo, così ci si lascia danzare senza attaccamenti ed ecco che la danza diventa una vera forma di meditazione.

Durante alcune sedute yoga, dopo le pratiche di hata yoga, dove ci prepariamo ad entrare in uno stato fisico mentale e psicologico più leggero e attento per poter accogliere la meditazione, mi è capitato di praticare una o più danze prima di sedermi in rilassamento meditativo, personalmente ho trovato la pratica molto efficiente perchè ti aiuta, secondo me, a scollegare i pensieri, e dopo le pratiche fisiche il corpo è fluido e leggero come la mente, quindi tutto pronto per accogliere e aprirsi al silenzio e alla centratura.

CONCLUSIONE

"La danza è il linguaggio nascosto dell'anima"

Martha Graham

Respirare, danzare e pregare sono parte della vita sociale e spirituale già da migliaia di anni. Per tutto questo lungo tempo la danza è rimasta il tramite per mantenere e ampliare la relazione dell'uomo con la terra e il divino influenzando con il respiro e la musica, il corpo si muove spontaneamente ritrovando i propri ritmi profondi e creando energia e silenzio interiore.

La danza fluidifica i movimenti ricostituendo la connessione tra esterno e interno del corpo, tra la musica e la percezione di essa fino ad arrivare ad un punto dove non c'è più un confine tra fuori e dentro, tra passato, presente e futuro attraverso la danza la mente è nel qui e ora.

Aiutandosi con il respiro e lasciando il corpo libero di esprimersi nel movimento, risvegliato dalla musica, si arriva ad accedere a spazi interiori sconosciuti, rimanendo in osservazione di ciò che accade nei pensieri, nelle emozioni e nelle percezioni. Mentre il corpo danza, l'anima viaggia. E' un viaggio che porta alla chiarezza, all'intuizione e alla comprensione, lo spirito vola e vive il momento presente.

La danza come meditazione è uno dei modi più facili per andare oltre la mente, mentre si ascolta profondamente si impara a sviluppare sensibilità e armonia e la capacità di entrare in un movimento meditativo equilibrante.

La danza permette di liberare la propria energia fisica e spirituale, mettendosi in sintonia con i ritmi e l'armonia del proprio corpo e dell'universo. Diventa così meditazione in movimento, è il linguaggio del corpo che racconta ciò che può muoversi internamente: può essere preghiera, contemplazione, passione, amore e silenzio ma per fare in modo che ciò avvenga realmente, e si trasformi così in meditazione, bisognerebbe perdersi in essa e diventare la danza stessa; la meditazione, infatti porta proprio a questo, a percepirsi in maniera più autentica, libera da ogni giudizio, e porta a conoscere realmente se stessi.

La meditazione si può descrivere come uno spazio di pace. Non si può fare la meditazione, ma essere in meditazione, essere nel presente nello stato naturale della mente.

“affinché gli alberi e le piante si schiudano, affinché gli animali che se ne nutrono prosperino, affinché gli uomini vivano, la terra deve essere onorata.”

Pierre Rabhi

QUESTA TESI LA DEDICO ai miei genitori che mi hanno adagiata ai piedi di questo magico sentiero, a mia nonna Rita che con le sue semplici parole mi ha insegnato fin da bimba a trovare e alimentare in fuoco interiore, quel punto fermo che porta all'equilibrio e che ci guida; un ringraziamento speciale lo vorrei fare alla mia maestra yoga, Grazia Ugazzi che mi ha dato lo stimolo e la spinta giusta, trasmettendo entusiasmo e appoggio molto preziosi, e ringrazio mia sorella Moira che come sempre è la mia ala, essenziale per sollevarmi. GRAZIE.

Elisa