



**DANZA
MEDITATIVA:
PERCORSO DI
CAMBIAMENTO
A RITMO DI CORPO**

Progetto di Marisa Storgato

www.associazioneghita.it

La riproduzione e la distribuzione del nostro materiale è molto gradita, ma è consentita soltanto riconoscendone la paternità dell'opera e quindi indicandone attraverso il link la fonte originale in Rete. GRAZIE.

CHE COSA E' LA DANZA MEDITATIVA.

Fondatore di questa forma di meditazione è Bernard Wosien che attorno agli anni trenta, attratto dai “linguaggi non verbali” musica e danza, ricercava nella vita la propria vocazione





che mettesse in sintonia corpo, anima e mente dentro a queste forme espressive. Dopo aver visitato molti paesi dove, musica e danza era connessa alla loro cultura e tradizione, in Grecia riuscì a sperimentare la danza in cerchio assieme al movimento della creazione e all'unione con il cosmo: nel 1976 nasce la *“Meditazione della danza”*.

Portata in Italia da Joyce Dijkstra, la Danza meditativa agisce direttamente sulla vita emotiva e non è indirizzata alla mente; il suo effetto curativo compare quando si sperimenta il proprio io e ci si avvicina a percepire sempre più chiaramente, i propri sentimenti e desideri più profondi. La Danza meditativa si svolge prevalentemente in cerchio, antico simbolo di unità che esprime *“la totalità della psiche e la globalità della natura”* (Jung *“L'uomo e i suoi simboli”*).



“Il cerchio rappresenta la perfezione e la continuità. Gli anelli degli alberi sono concentrici e la nostra vita è racchiusa in un cerchio. Il cerchio è il principio e la fine, al suo interno passano gli avvenimenti piccoli e grandi della nostra vita. E' la perfezione assoluta della coscienza che delimita il terreno delle nostre possibilità. Più il cerchio è grande, più la nostra visione si avvicina al mistero del mondo.” (Battaglia). Così anche per la Danza Meditativa il cerchio aiuta a creare un ambiente sicuro e favorevole ad un percorso di guarigione protetto, dove all'interno c'è un *“centro”* rappresentativo,





il “nostro centro interiore di vita”. Il continuo ruotare intorno al centro è il modello archetipo fondamentale della nostra vita ed è il modello basilare della danza. Mentre ci muoviamo, creiamo l’energia vitale che permette di contattare le nostre emozioni, di ascoltare il corpo nei semplici movimenti ripetuti fino a quando la mente abbandona il suo potere per lasciare il posto al ritmo della musica e alla gestualità, attivando un meccanismo naturale di esperienza non verbale. Il lavoro che precede la danza meditativa sulla percezione e consapevolezza corporea, connettendosi al respiro e ai punti centrali d’energia, permette di entrare dentro al cerchio costituito da eventi, emozioni, esperienze, con altre persone. E’ così che avviene, in maniera dolce e non aggressiva, il graduale contatto non invasivo dell’altro, lasciando che il corpo guidi, in quel momento, il rapporto emozionale di relazione con la persona che danza con noi, inserito in un clima di permesso comunicativo profondo e sincero.

Inoltre esiste un forte collegamento fra ritmi di danza e ritmi biologici come il battito del polso, il respiro, le onde cerebrali, ormonali e il ciclo del sonno che favorisce la guarigione a un livello psichico profondo.

Grazie alla continuità e alla ripetitività dei movimenti del corpo, al sincronismo con il resto del gruppo e alla responsabilità consapevole di vivere nel presente, la danza meditativa, diventa forma





espressiva di ascolto di noi stessi in relazione alla vita intima, sociale e spirituale. Ciò aiuta a decentrare il potere della mente sul corpo e lasciare che quest'ultimo, possa ricordare da solo l'esperienza del dolore o della gioia, ripristinando l'equilibrio tra vita emotiva-spirituale e vita fisica-mentale, riconoscendo il percorso di crescita e di guarigione nel qui ed ora.



STRUTTURA GENERALE

La Danza Meditativa segue un percorso di preparazione psico-fisica.

In linea di massima, la Danza Meditativa usa gli strumenti sotto indicati e aspira ai seguenti obiettivi:

STRUMENTI:

- ➔ Riscaldamento fisico ritmato e musicale.
- ➔ Lavori a mediazione corporea quali rilassamento, massaggi, uso consapevole dei sensi.
- ➔ Lavori a mediazione creativa - artistica quali disegno, pittura, manualità, scrittura, movimento libero.

OBIETTIVI:

- ✓ Consapevolezza corporea attraverso l'esperienza senso-motoria ci permette di conoscere e sperimentare il corpo e il rapporto con esso.
- ✓ Decentrare ed equilibrare l'energia mentale con quella fisica. Contenimento psico-fisico in un ritmo e in una gestualità uguale per tutto il gruppo.





- ✓ Danza come appartenenza ad un gruppo, condividendo ed esprimendo, con un linguaggio non verbale, se stessi e relazioni interpersonali.
- ✓ Danza come accettazione del corpo che si muove più o meno dolcemente in uno spazio e con delle persone, per sincronizzare il mio essere con quello del mondo.
- ✓ Danza Meditativa come punto d'arrivo per ogni sessione di lavoro, in modo da favorire maggiormente l'ascolto dei movimenti del corpo e l'abbandono della mente, lasciando come memoria – guida il corpo, il ritmo, lo spirito.
- ✓ Conoscenza di alcune danze meditative come movimento curativo di espressione. Conoscenza teorica- pratica di alcuni Fiori di Bach con le rispettive Danze.

INDICAZIONI TECNICHE - ORGANIZZATIVE

PERSONE PARTECIPANTI: minimo 6 – massimo 16

DURATA: 10 incontri con cadenza settimanale, di circa 1 ora e 45 / 2 ore.

LUOGO: stanza accogliente di circa 50 mq.

MATERIALE DI MIA COMPETENZA: stereo cd, musiche, materiale vario per attività, dispense.

INDICAZIONI PER I PARTECIPANTI: portare una coperta, abbigliamento comodo, calzini antiscivolo.

Sono a disposizione per ogni eventuale chiarimento.

Per contattarmi:

MARISA STORGATO

392.6114186

Per ulteriori informazioni:

marikore@associazioneghita.it

www.associazioneghita.it

