

# CORSO DI DANZA ARABA-AFRO-SCIAMANICA ED ESPRESSIONE CORPOREA

L'Uomo è Archetipale. I testi sacri di tutto il mondo e di tutti i tempi parlano di esso come di un microcosmo, esattamente speculare e corrispondente a una sacralità presente nell'architettura di tutto il macrocosmo intorno a lui. I libri taoisti, i Veda, la Bibbia, i Vangeli, il Corano, partono da questo presupposto comune e basilare.



Viaggiando attraverso l'archeologia, la mitologia, il misticismo, la simbologia, la storia e le tradizioni, emerge un vero e proprio “modus vivendi”, adottato dalle più sagge e antiche culture, in cui ogni gesto quotidiano, ogni ambito della vita, sono volti ad esercitare all'interno come all'esterno la natura divina dell'essere umano.

La profonda Identità Uomo-Natura-Universo, veniva rievocata tramite abiti, maschere, trucchi, tatuaggi, arte, pitture sul corpo, feste, celebrazioni, usanze, racconti mitologici tramandati di padre in figlio...

Si pensi agli dei metà antropomorfi metà ferini dell'antico Egitto, o alle diffusissime pratiche sciamaniche di ogni dove, in cui il celebrante interagiva e mediava con le forze della Natura, flora e fauna, al fine di viaggiare tra i mondi.

Gli stessi linguaggi da che esiste la scrittura, inizialmente si servivano di immagini, veicolo dei simboli per eccellenza, e dell'intelligenza intuitiva (ebraico, rune, geroglifici, antico Mayan e azteco, ecc...). Il mito biblico della Torre di Babele racconta che ai primordi della Creazione esisteva un UNICO idioma per gli esseri umani, fino a che presso la Torre questi si separarono e si confusero, e gli uomini non riuscirono più a capirsi tra loro. Lo stesso concetto è espresso, in forma propria, da miti e racconti di tutto il mondo, e non solo per quanto riguardava la comunicazione.



*“Conosci te stesso, e conoscerai l'universo e gli dèi”*

*Socrate*



Il primo fattore derivante dall'osservazione di questa multiforme e strabiliante realtà era che tutto è interconnesso con tutto, in un incessante, Cosmico Ritmo, e significato e senso dell'Uomo era **CELEBRARE** la Creazione, **PARTECIPANDO ATTIVAMENTE** a questo ritmo e dunque ad Essa, come Creatore.

*“Ciò che è in basso è come ciò che è in alto e ciò che è in alto eguaglia ciò che è in basso, per compiere il miracolo di una cosa sola”*

### *La Tavola di Smeraldo*

Nell'inarrestabile ingranaggio del Tempo tutto si configura come una Danza: i cicli del Sole, delle Stelle, delle galassie, le Stagioni della Terra... Tutto ciò, è anche presente in Noi. La nostra stessa presenza su questo pianeta è frutto di una Danza, e il Suono, la vibrazione, così come la materia e il movimento, appaiono tutti derivanti da una stessa matrice.

Tra la Terra e il Cielo, l'Uomo è teso come tra i due poli di una calamita: se ne lascia andare uno, la corrente non passa più. Ed ecco che allora la Danza si configura come una via per la divinità, per la **SPIRITUALIZZAZIONE DELLA MATERIA**: così era presso tribù e popoli. Tramite la Danza l'Uomo poteva raggiungere dimensioni di sé stesso che gli dispiegavano le porte della Percezione, l'Illuminazione più assoluta, che lo portavano faccia a faccia nel grande specchio degli Dèi.

L'Essere Umano è sano finchè vi è movimento in sé, finchè il flusso vitale (o “vis naturae” di Ippocrate) circola: la Danza aiuta questo movimento, e fa letteralmente 'parlare il corpo',

investendolo di quel Verbo-Vibrazione Universale che anima tutte le cose, se praticata in Armonia con le Forze del Mondo.

In questo corso si parlerà di chakras, di sistemi energetici, di colori, di pietre e cristalli, di piante, di miti, di simboli, di geometria sacra, delle origini antiche della danza e dell'arte, di musica, di elementi, di alchimia, di culture, di medicine del mondo, di sciamanesimo, soprattutto con molta **PRATICA** attraverso danza ed esercizi di meditazione/visualizzazione... Presupposto basilare e fondamentale sarà la **PARTECIPAZIONE ATTIVA** e la **COLLABORAZIONE** di ognuno a quello che sarà una “rievocazione” delle proprie origini, della propria Gioia e del proprio Potere Personale.

---

## ESERCIZI DEL GIORNO



### Collegamento a terra *l'energia del centro e il sorriso interiore*

Mettetevi in posizione eretta nella “postura del cavaliere”: gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle, cosce leggermente aperte, ginocchia morbide e rilassate. Voi “riposate” - proprio come se foste in groppa a un cavallo – nel vostro bacino, il bacino stesso lievemente inclinato in avanti. Evitate assolutamente una posizione curva che favorisce la lordosi.

Distribuite il più uniformemente possibile il vostro peso su entrambi i piedi e su più punti di appoggio. Evitate di rattrappire o tirare le dita dei piedi.

Con l'espiazione dirigete la vostra attenzione sui piedi.

Restate tranquilli, in piedi, e “radicatevi” a terra grazie alla respirazione.

Espirando, dirigete consapevolmente nel vostro centro, proprio dietro l'ombelico, l'energia inspirata (potete trovare il vostro personale “centro” ruotando leggermente con il busto mentre state in piedi e percependo il vostro baricentro).

Richiamate alla memoria una situazione che vi ha fatto sorridere compiaciute e ha provocato una sensazione gradevole. Prendetevi tutto il tempo necessario.

Non scegliete però l'immagine di un'altra persona, perché i sentimenti che proviamo nei confronti degli altri sono troppo confusi, mentre quella che cerchiamo è una sensazione gradevole, spensierata. Per esempio la sensazione provata guardando un bimbo o un animale, o vivendo un evento naturale o una situazione divertente.

Ora rivolgete questa sensazione gradevole che avete richiamato alla memoria direttamente verso il

vostro centro, e colmatelo interamente di questa sensazione.

Rivolgete tutti i vostri sensi verso l'interno, nel centro. Ascoltate, toccate, vedete e odorate verso il vostro centro.

Con la vostra attenzione mentale cominciate ora a ruotare a spirale nel vostro centro, ricevendo sempre più energia. Concentrate questa energia su un punto nel centro, per addensarvi l'energia. Per aiutarvi potete anche immaginare che nel centro vi sia un magnete che automaticamente attira energia.



## Massaggio del ventre

Sdraiatevi comodamente sulla schiena e piegate leggermente le gambe. Iniziate con una respirazione di centratura lenta e profonda dirigendo l'attenzione nel ventre. Quindi elargite il sorriso interiore al vostro ventre.

Ora ponete entrambe le mani sull'ombelico e sentite che il vostro respiro si fa più profondo, mentre la parete addominale si abbassa e si solleva lentamente.

Ora cominciate a vibrare leggermente con le mani in modo da trasmettere alla pancia il movimento, allo scopo di sciogliere e “scuotere bene” tutta la zona ventrale. Continuate finché non sentite che la pancia lentamente si è rilassata e che voi siete gradevolmente “immedesimati” con la pancia.

Ora, con la punta delle dita di entrambe le mani cominciate a premere la pancia ruotando in senso orario attorno all'ombelico. Dovreste premere il più a fondo possibile, fino a sfiorare la soglia del dolore.

Questa “lavorazione” della pancia prosegue in senso orario e a spirale in modo da allontanare gradualmente la punta delle dita dall'ombelico. Non siate troppo esitanti, ma anzi premete con decisione.

Nei punti che vi sembrano troppo contratti lavorate più a lungo. Massaggiate circolarmente con due dita i punti interessati fino a sentirli diventare più morbidi e sciolti. Per un miglior “orientamento” guardate nella figura i singoli punti di massaggio, o zone di riflesso, e le relative corrispondenze con gli organi.

Concludete l'esercizio ponendo nuovamente le mani sull'ombelico e concentrandovi di nuovo e consapevolmente in quel punto con l'aiuto della respirazione di centratura.