

Conferenza giovedì 8/10 ore 20.30

Centro di medicina Antropofisica – Artemedica Via Angera, 3 Milano

“Con il corpo si può andare oltre il corpo”

TRASMUDA: una via per la crescita spirituale e la guarigione.

Testo dell'articolo di Renata Righetti (2009):

Vorrei cominciare questo articolo esprimendo la mia gratitudine verso chi “ospiterà” i miei pensieri nelle pagine di questa rivista, avendoli già accolti nel cuore anche se dopo breve conoscenza. È per me una gioia provare a “dare” qualcosa a un mondo che mi ha “curato” e ispirato così profondamente.

Cercherò di lasciare traccia mentre racconto di TRASMUDA, delle ispirazioni che dal mondo antroposofico ed in particolare dagli scritti di Steiner mi hanno nutrita e accompagnata, pur senza una mia conoscenza approfondita. Sono state per me come una sorgente luminosa, che mi ha confermato tante esperienze vissute e le intuizioni che ne sono derivate.

Alla parola “sorgente luminosa” subito mi si apre un sorriso verso il professor Lucio Zannini, noto insegnante della scuola steineriana di Milano, che 11 anni fa durante le vicissitudini in cui persi la vista dell'occhio sinistro, mi fece dono di un libretto per me magico in quel momento. Si tratta di “*Lo sguardo diverso*” di Jacques Lusseyran, scrittore francese divenuto cieco all'età di 8 anni, cito qui alcune sue parole relative alla “sorgente” che penetrarono la mia anima in modo indelebile: “...*Quella luce che continuavo a vedere pur senza i miei occhi era la stessa di una volta. Ma la mia posizione rispetto ad essa era cambiata: ero più vicino alla sua sorgente...*”. La dimensione simbolica della sorgente è ora nella metodologia TRASMUDA, una delle tappe che segnano il cammino verso la profondità del cuore durante la meditazione. È un archetipo di connessione con l'amore divino, il punto

d'incontro fra l'amore personale e impersonale, che trova nell'assenza di "condizioni" egoiche una generosità, una abbondanza e una purezza in grado di "saziare" d'amore ogni essere umano e di "dare" per un naturale "straripare" senza venire meno alla sua propria pienezza. La "connessione alla sorgente" in Trasmuda è attivata anche attraverso una danza sacra simbolica. Le danze sacre in questo metodo hanno l'obiettivo contemporaneamente di manifestare l'energia archetipica e di risvegliarla dentro il danzatore collegandolo a quella dimensione di coscienza. Considero la coscienza in sintesi, "un modo di esperire la realtà" e la "dimensione" della coscienza, la realtà che prendo in considerazione e a partire dalla quale le percezioni assumono per me presenza e significato. Viviamo in un mondo che ha "relegato" le esperienze derivanti da stati di coscienza differenziati alle classificazioni psicopatologiche...

Un mondo dove la razionalità domina e confina la realtà, in uno spazio angusto dal quale poi si cercano inevitabilmente evasioni, che per la loro qualità esperienziale, scadono nel mondo "sotto sensibile" e non portano nella dimensione spirituale autentica del mondo "soprasensibile". Una cultura che non riconosce la necessità di una crescita spirituale e non coltiva l'immaginazione e l'intuizione come mezzo indispensabile per raggiungerla come indica R. Steiner *"vera conoscenza superiore vi è soltanto, quando l'immaginazione viene sperimentata in modo che per esempio in essa non si vedano i colori come nel mondo fisico, ma si sperimentino i colori... il mondo in cui ci si trova quando si è arrivati al di là dell'immaginazione, nella calma dell'esistenza dalla quale ...il mondo spirituale si manifesta risuonante, irradiante in colori, è essenzialmente diverso da quello che percepiamo con i sensi . Familiarizzandosi con quel mondo... si osserva che tutte le cose e tutti i processi sensibili fisici provengono in realtà dal mondo spirituale. In quanto comuni terrestri vediamo veramente soltanto metà del mondo, l'altra si nasconde e rimane occulta."* (R. Steiner, *"Conoscenza iniziatica"*. Ed. Antroposofica". Milano, p. 29).

Non posso non sottolineare qui l'assonanza perfetta con il "tonal" e il "nagual" di Carlos Castaneda. In Trasmuda come dirò più avanti la coscienza si espande e la realtà integra il non visibile e il non tangibile. *"Per così dire essa si rivela come*

spirituale da ogni evento del mondo fisico sensibile e anzitutto nelle immagini dell'immaginazione, poi in ciò che essa stessa può dare realmente nell'ispirazione. Col mondo dell' ispirazione ci si può familiarizzare, e vi si trova allora appunto l'origine di tutte le creazioni terrestri. (ibidem, p.35)

Il terzo passo della conoscenza superiore, necessario per arrivare nella regione dell'intuizione' può esser raggiunto soltanto per mezzo della massima educazione di una capacità interiore, che oggi nella attuale epoca materialistica, non si annovera neppure tra le forze conoscitive". (ibidem p.35)

Questi frammenti da “*conoscenza iniziatica*” di Steiner hanno accompagnato e sostenuto le intuizioni che vivono in Trasmuda. Spesso la lettura è stata successiva alle creazioni, ma è stato fondamentale per me sentire che percorrevo una via illuminata.

In altri casi è stata l'esperienza artistica vissuta secondo l'indirizzo di Steiner, per es. con l'acquarello e con la creta a destare direttamente in me un processo creativo che è entrato a far parte di Trasmuda. “*Navigano dentro di me i colori accesi e definiti, delicati e fluidi, dipinti con passione in tanti anni e riscoperti ogni volta, il piacere del tratto sicuro e pregnante, la forza espressiva della forma che ho sperimentato nel tempo, capace di evocare il mondo materiale e simbolico unendo così terra e cielo , istinti e consapevolezza. Rivedo le mie mani affondare nell'argilla: sembra morbida, ma è materia! E si accende il dialogo fra due forze: la materia con la sua presenza e le mie mani che rispondono alla spinta creativa. Da questo incontro nascerà qualcosa!*” (R. Righetti, “*Trasmuda*”. Ed. Xenia, p.31-32).

Il colore in Trasmuda è vissuto con i pennelli, con l'immaginazione, con la danza, con la musica come essenza animica e vibrazione energetica. Il colore considerato come nella ricerca di Goethe, fonte , sorgente di vita e non riflesso, si fa emozione e illuminazione spirituale che attraversa i chakra riequilibrandoli e attivandoli. Altre volte è il colore di un fiore che con un semplice respiro preceduto da uno sguardo “innamorato” e meravigliato può “scivolare” nel corpo dell'uomo così attento e aperto di cuore, curandolo.

La “metà” del mondo comunemente considerata perché cade sotto i sensi fisici (il

“tonal” per Castaneda), viene in Trasmuda ampliata gradualmente attraverso un iniziale risveglio dei sensi fisici anch'essi addormentati in questa nostra cultura, dove le esperienze di vita vengono precocemente separate dalla radice sensibile del corpo. Con la danzaterapia che si sviluppa in Trasmuda le pulsazioni cielo-terra e dentro - fuori sono un respiro costante e più la danza affonda nel corpo, più diventiamo capaci di “eleararci” dal corpo alle percezioni spirituali. Proprio come scrive Steiner a proposito dei “dodici sensi”: si può osservare il naturale fiorire dei sensi fisici ben sviluppati in un bambino nei suoi corrispondenti sensi spirituali da adulto. Nella pratica del mio lavoro ho potuto constatare la verità di questo processo e la possibilità di riprenderlo e completarlo anche nell'adulto che non ha avuto le giuste stimolazioni durante la prima infanzia.

Danzando in Trasmuda infatti spontaneamente si “schiudono” i sensi spirituali come naturale espressione di un processo di integrazione che pulsa fra:

- strutturazione dell'io e scioglimento delle difese caratteriali
- intensificazione della presenza ed espansione della coscienza

Creando un dialogo equilibrato fra corpo fisico, eterico, astrale e organizzazione dell'io, dal cui rapporto come Steiner descrive anche nei casi clinici derivano la salute o la malattia. (R. Steiner e Ita Wegmon, *“Elementi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica”*. Editrice antroposofica).

Sottolineo a questo proposito i progressi della medicina ufficiale nel campo della PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), dove si restituisce la giusta importanza all'antico sistema di lettura evolutiva dell'uomo basato sui chakra e alla ghiandola pineale. “Estromessa” dai sacri testi nello studio del sistema endocrino come “poco importante” per molti secoli (vedi ad esempio Paolo Lissoni ed. Natur *“Teologia della scienza”*), nella ghiandola pineale si identifica oggi nuovamente, come nell'antichità, la connessione con l' universo e il punto di equilibrio fra micro cosmo uomo e macro cosmo universo. In Trasmuda i corpi spirituali sono riconosciuti e vissuti secondo le più comuni classificazioni nate dall'esperienza di sensitivi quale Barbara Brennan, Nordwald Pollock, Anodea Judith, e confermati anche per me

attraverso la mia esperienza. Ad ogni “strato” dell'aura corrisponde una dimensione diversa di coscienza sempre più amplificata man mano che ci si allontana dal corpo fisico. I sette Chakra fisici “*tramite di interazione tra psiche e corpo fisico molecolare*” (dott. Paolo Lissoni) rappresentano la base metodologica per l'applicazione pratica di Trasmuda. Essi vengono stimolati e riequilibrati attraverso la danza, la musica i mudra, la meditazione, le forme e i colori. La loro stimolazione può avvenire in stato di coscienza ordinario o differenziato producendo effetti diversi. Se ad esempio l'obiettivo è ricordare e rimuovere un trauma che si trova relegato nell'inconscio si porterà l'allievo con danze e mudra specifici in uno stato di coscienza leggermente modificata, adatta ad entrare in contatto con la sua “*ombra*”. Se lo scopo invece è rinforzare la strutturazione e l'organizzazione dell'io, i CK vengono attivati in stato di coscienza ordinario nella pulsazione interiorità\espressività. Quando l'obiettivo è connettersi al proprio *sé spirituale*, musica, danza e mudra trasmettono la vibrazione adatta per raggiungere uno stato di coscienza modificato nelle vibrazioni dei CK superiori corporei ed extracorporei. Le danze in Trasmuda possono essere libere, strutturate (simboliche, sacre) semi-strutturate, a occhi chiusi o aperti a seconda dell'obiettivo, sempre connesse a una musica che ne esprime perfettamente l'energia della “matrice”. Nelle danze libere e semi strutturate si propone sempre consapevolmente una “matrice” di movimento che è la “forma” che racchiude la qualità dell'energia che si ricerca e si sviluppa in quella esperienza. La “matrice” rende manifesta la qualità vibrazionale in rapporto alla melodia, allo spazio, al flusso, al peso... Essa viene comunicata al gruppo tramite poche precise parole, la musica e la danza dell'insegnante e viene sempre elaborata personalmente dall'allievo\a. La “matrice” può diventare struttura organizzata da eseguire senza elaborazioni personali e in modo perfetto nelle danze simboliche (ad es. le danze ispirate all'energia del cerchio, del quadrato e del triangolo, le danze simboliche ispirate all'energia del sole e della luna). Trasmuda è stata creata da me a seguito di approfondite esperienze nel campo del disagio psicofisico e della riabilitazione. È stata finora applicata con adulti, anziani, bambini, in psichiatria, neurologia e nell'handicap.

In riabilitazione la considerazione degli effetti che gli stimoli di movimento sonori ecc. producono a livello fisico-emotivo, energetico e spirituale si possono riassumere in una riabilitazione bio-psico spirituale. I gesti a volte si semplificano come si suggerisce nell'euritmia per bambini *“un ritorno alla sorgente, ai gesti puri originari... Se io cerco il germe, l'inizio, divengo io stessa attiva nella ricerca e nella creazione”*. (*“Euritmia”* di I. Ruchardt, E. Klink, H. von Kulgen, M. Kirchnen Bockholt. Ed. Associazione amici scuola steineriana – Milano 1981).

Questo è anche il principio della matrice in Trasmuda, che l'operatore in formazione deve imparare a riconoscere all'interno di qualsiasi danza spontanea per estrarne la *“forza terapeutica”*.

La struttura metodologica di Trasmuda consente all'operatore l'integrazione anche di ulteriori linguaggi artistici e la piena espressione della sua creatività. Essa si snoda infatti intorno a una asse centrale sperimentata e ben *“collocata”* dal punto di vista scientifico/spirituale, che identifica *“ambiti”* di intervento rispetto alle varie dimensioni dell'essere umano e processi metodologici per attivarle.

Renata Righetti

SCHEDA TECNICA

“CON IL CORPO SI PUÒ ANDARE OLTRE IL CORPO”

TRASMUDA: UNA VIA PER LA CRESCITA SPIRITUALE E LA GUARIGIONE

Conferenza teorico-esperienziale Giovedì 8 Ottobre 2009 ore 20.30-23.30

c/o Centro Artemedica – Via Angera 3, Milano

Per informazioni: 02 6711621

Trasmuda è una metodologia per il benessere psicofisico e l'evoluzione esistenziale e spirituale, creata dalla dott.ssa Renata Righetti.

Riferimenti teorici: psicologia generale, medicina olistica, PNEI, il sistema di lettura dei chakra, processi energetici e danza (danzaterapia), i mudra, la musica e le arti a livello organico, emotivo, psichico, energetico e spirituale.

Trasmuda costituisce **un nuovo approccio alla danzaterapia** in sintonia con la nuova dimensione di coscienza, frutto di numerose esperienze professionali in campo educativo, terapeutico e riabilitativo. Si basa sul legame profondo tra corpo, musica e movimento.

Per saperne di più: “Trasmuda, Danza Mudra e Benessere” ed. Xenia.

Per praticarla: Da ottobre a giugno corsi di Trasmuda per tutti a Milano: centro Artemedica, Via Angera 3 – Associazione Trasmuda e dintorni, via Filippi 5.

A Gennaio 2010 comincia il II ciclo della **scuola triennale di formazione per counselor esistenziale a mediazione corporea – metodo Trasmuda.**

Per informazioni: 3337932133 – 3296457358 – www.renatarighetti.com