

TRASMUDA
DANZATERAPIA E ARTI INTEGRATE PER LA NUOVA DIMENSIONE DI
COSCIENZA

PARTE PRIMA
Un nuovo approccio alla danza terapia

CAP 1 - TRASFORMAZIONE E SPIRITUALITÀ “CON IL CORPO SI PUÒ ANDARE OLTRE IL CORPO”

- Disegni di Greta: come il nostro corpo può manifestare la sofferenza
- La nostra sofferenza e le nostre debolezze rivisti con un pizzico di ironia
Schizzi di Renata
- Ma cosa è il corpo?
- Quando il corpo diventa strumento dello spirito
- Lo sviluppo della medianità cosciente in Trasmuda
- Sviluppare la capacità di creare e di curarsi

CAP 2 - GLI STRUMENTI DI TRASMUDA

- *La Danza (danza-terapia)* .
La danza della propria anima
La danza nella storia
Dalla cellula corporea alla coscienza cosmica
- *I Mudra*
Cosa sono i Mudra, la loro presenza nella storia
La nascita dei Mudra inseriti nella metodologia Trasmuda
- *Le Arti (arte-terapia)* .
Perché le arti in Trasmuda
Quali espressioni artistiche in Trasmuda e la loro funzione
Il cestone dei doni

CAP 3 - TRASMUDA E I SUOI CONTENUTI: UNA LUCE SUL SENTIERO EVOLUTIVO

- Il risveglio della coscienza: realtà e realtà invisibile
- Il percorso di Trasmuda

CAP 4 - TRASFORMARE I CONTENUTI IN DANZA

- Descrizione di alcuni temi sviluppati negli incontri per iniziati
(Il corpo non parla mai solo di se stesso - Il passaggio veloce da uno stato ad un altro produce risveglio della coscienza - La libertà è una condizione interiore
Lasciar cadere le barriere del giudizio: trasformare l'imbarazzo in commozione
Il nutrimento... "la comunione" - Elenco di altri temi per il livello iniziati)
- Descrizione di alcuni temi sviluppati negli incontri per avanzati
(Mantenere vivo il sentimento, comprendere il distacco spirituale - Sviluppare la consapevolezza su più livelli emotivi diversi nello stesso momento: trasmutare le emozioni - Rompere gli schemi, modificare le attitudini inconsce ripetitive - Canalizzare una preghiera - La necessità del sacro e l'apparizione del centro - Stare nel centro - Elenco di altri temi per il livello avanzati)

PARTE SECONDA

Trasmuda: aspetti metodologici e pratici

CAP 5 - FONDAMENTI METODOLOGICI

Come la danza diventa terapeutica

Gli obiettivi di Trasmuda

Vivere il movimento e la magia della musica è diverso dall'eseguire dei gesti

Gli stadi di percezione del movimento

Le dissociazioni corporee

Le emozioni e il corpo: le vie di accesso all'esperienza profonda

- *La struttura interna di Trasmuda: un antico sistema di lettura, i chakra*
Cosa sono i Chakra
Gli stadi di sviluppo dei ck, i compiti evolutivi e i traumi che influiscono su una buona formazione
Tavola riassuntiva sui chakra
- Il processo evolutivo della terra, l'attivazione del corpo di luce e la trasformazione del nostro sistema energetico
I primi 4 chakra extracorporei

CAP 6 - "VIAGGIO" ALL'INTERNO DELLA METODOLOGIA TRASMUDA

- Lo sviluppo e la terapia con la danza (in Trasmuda)
Le cinque Matrioske
Osservazione del movimento e diagnosi dell'allievo secondo il sistema di lettura dei chakra
Altre qualità del movimento da osservare ...
Le 14 direzioni della danza (7 pulsazioni): disegno del sistema Trasmuda e

Grafico

Descrizione delle sette pulsazioni della danza

- Come nasce una danza: creare una danza abbandonandosi all'ispirazione
- Classificazione delle danze in Trasmuda
- L'altro versante della creazione: la conoscenza, il metodo
- Foto di danze riprese dalle lezioni di Trasmuda

CAP 7 - SACRALITÀ E ATTIVAZIONE ENERGETICA (IN TRASMUDA)

- Trasmuda e la meditazione
- I mudra, le sequenze energetiche e le danze sacre
- Criteri per la lettura psicologica ed energetica dei mudra e delle danze sacre
- Descrizione dei mudra, delle sequenze energetiche e delle danze sacre

CAP 8 - L'UTILIZZO DELLE ARTI IN TRASMUDA

- Gli obiettivi di crescita e terapeutici
- L'utilizzo delle diverse tecniche grafiche
- Alcune considerazioni sul colore
- Tavola di integrazione fra chakra, colore, tecnica artistica, effetti psicologici e neurovegetativi
- Proposte pratiche
- Le forme spontanee e la geometria sacra
- L'utilizzo dei test grafici di personalità
- I disegni simbolici
- Il disegno libero
- Disegnare a coppie
- Le maschere in Trasmuda
- Tavola di integrazione fra chakra, danze, archetipi, elemento e forma, musica e suono

CAP 9 - LA MUSICA IN TRASMUDA "IL CORPO STESSO DELL'ESPERIENZA"

- La danza genera suono
- L'Iso gestaltico – universale e intergalattico; musica, inconscio e dna
- Criteri generali per la selezione della musica nel movimento corporeo
- Criteri di selezione musicale in Trasmuda
- Qualche suggerimento per orientarsi nella scelta delle musiche all'interno del repertorio colto
- Criteri di suddivisione delle musiche in elenco
- Descrizione delle principali sfumature relative a ogni chakra tavola
- Brani suggeriti per il 1° chakra
- Brani suggeriti per il 2° chakra

- Brani suggeriti per il 3° chakra
- Brani suggeriti per il 4° chakra
- Il 5°chakra, la musica come vibrazione
- *Il Canto (di Alberto Gruccione) , (.se resta)*
- Brani suggeriti per il 5° chakra
- Brani suggeriti per il 6° e 7°chakra e i chakra extracorporei
- Brani suggeriti per il 6° e 7° chakra e oltre: elenco A - apertura verso l'alto
- *Il Mantra e il canto gregoriano (di Alberto Gruccione)..(se resta)*
- Brani suggeriti per il 6° e 7°chakra e oltre :elenco B – apertura verso l'ombra
- Alcune riflessioni sulle musiche elencate
- L'uso della musica nei gruppi per adulti, bambini e anziani
- La musica nella riabilitazione con patologie psichiatriche e psicorganiche
- La musica nella riabilitazione con patologie neuromotorie (Parkinson, Alzheimer)

PARTE TERZA

Le applicazioni (di Trasmuda) nei gruppi di crescita e in riabilitazione

CAP 10 - LA FORMAZIONE DI UN GRUPPO - LA STRUTTURA DI UN INCONTRO -

LA CONDUZIONE

- La nascita di un gruppo
- Trasmuda per adulti
- Trasmuda per bambini
- Trasmuda e la riabilitazione
- Trasmuda in psichiatria
- Alcuni sintomi psicologici e psichiatrici che possono migliorare inTrasmuda
- Trasmuda e handicap
- Trasmuda, anziani e disturbi neuromotori (Parkinson, Alzheimer)
- Trasmuda nella formazione/aggiornamento per operatori
- La scuola di formazione Trasmuda

NOTE (se restano qui, ma starebbero meglio a fine capitolo? O fondo pagina?)

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA

INDICE