

Articolo tratto dal sito – [Amando.it](http://Amando.it) -

## La Trasmuda, una danza per ripristinare l'equilibrio dei chakra

*La Trasmuda si può collocare nella danzaterapia, è un approccio diverso che segue la filosofia orientale basata sul ripristino dell'equilibrio psicofisico dei chakra.*

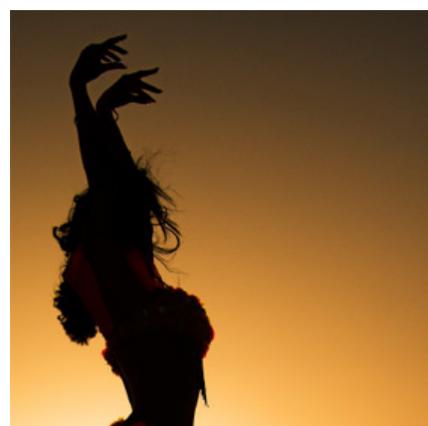
25/03/2012

Ci sono degli approcci al benessere che non fanno parte della nostra cultura europea dove se vi esce uno sfogo sulla pelle, si va a curare la parte che risulta ammalata, se si ha mal di stomaco, si prende il rimedio per lo stomaco.

La nostra cultura è lontana dall'approccio della medicina olistica e spirituale e tutto quanto relativo alla lettura dei **chakra**.

Questi ultimi sono dei punti energetici nel nostro corpo che devono coesistere in equilibrio, la variazione di uno qualsiasi di questi punti crea uno sbilanciamento che porta ad un malessere che può evidenziarsi con problemi puramente fisici o psicologici.

In questo concetto di terapia si colloca **la danzaterapia, ovvero il muovere il corpo a tempo di musica** e la Trasmuda è una danza a scopo terapeutico, anzi, non rimane solo danza ma diventa un insieme di espressione anche in altre forme di arte, ma la danza spontanea rimane il fulcro di questa 'attività'. La musica e il lasciarsi andare liberamente permettono di **liberare il corpo**, di andare oltre, di riaprire l'anima e la coscienza, di ritrovare una nuova coscienza, forse meglio di liberare la coscienza da traumi, dal peso di accadimenti che impediscono ai 7 chakra fisici e ai 4 'fuori dal corpo' di essere in equilibrio. E' **ricercare il proprio io interiore** quasi estraniandosi dal proprio corpo spinti dall'onda della musica.



### Origine

Si è sviluppato uno studio attorno a questa tecnica grazie alla **Dott.ssa Righetti, la prima in Italia** a creare il metodo Trasmuda e a formare una vera e propria scuola per poter usare questo metodo terapeutico. La possibilità di esprimersi liberamente a tempo di musica e a trasportare anche la spontaneità in altre forme di arte. Questa terapia, nata dall'analisi di come il movimento del corpo libera e apre la mente, perché ci si concentra in modo diverso, sia sul proprio corpo sia liberando la mente.

### **Per chi è adatta**

Risulta adatta ai **bambini**, per superare le **difficoltà di crescita, di relazione, di adattamento** a nuove situazioni, ma anche agli **adulti e anziani**, per chi ha **problemi psicosomatici, depressione, disturbi dell'alimentazione, di relazione**, di aggressività o per conoscersi meglio. E' utile anche per chi ha **problemi psichiatrici e neuropsichiatrici** come i ritardi mentali e la sindrome di Down oppure come attività riabilitativa nei **disturbi neuromotori** come ulteriore motivazione alla cura.



### **Tipologie**

La danza Trasmuda può essere **libera, semi-strutturata, strutturata**, ad occhi chiusi oppure aperti, dipende per quale tipologia di applicazione viene utilizzata. Per la danza libera o semi-strutturata l'insegnante propone solo qualche suggerimento per i movimenti ma sono praticamente liberi, senza struttura precisa oppure viene data solo una traccia da seguire. Per la danza strutturata diventa una serie di movimenti spiegati da seguire (ad es. le danze ispirate all'energia del cerchio, del quadrato e del triangolo, le danze sacre ispirate all'energia del sole e della luna). Per la riabilitazione vengono fatti eseguire dei movimenti semplici da fare a tempo di musica.

Certamente è un approccio particolare, una visione di cura totalmente diversa, ma può semplicemente essere un modo per conoscere meglio noi stessi. Se volete provare, ci sono diversi centri di medicina olistica che organizzano anche corsi di Trasmuda.

Sara Zalindi