

## **TRASMUDA: IL "BRACCIO" OPERATIVO DELLA NUOVA MEDICINA**

*articolo pubblicato sulla rivista on-line "Anima news" n° 34 - anno 2009*

In un bellissimo film, che guardo sempre con i miei gruppi di Trasmuda, "Al di là del desiderio" di Lance Young, lo psicoterapeuta sessuologo afferma "la mente non può guarire se stessa" e "l'estasi guarisce l'inconscio". È evidente che mente e coscienza sono per lui due concetti diversi.

**L'estasi è uno stato di grande espansione della coscienza, dove le funzioni cognitive e psichiche sono sovrastate dalla intensità e dalla totalità dell'esperienza.**

Nel libro "Psicanalisi e Buddhismo Zen" di Fromm - Suzuki -De Martino, si confronta il concetto di coscienza della psicanalisi con quello proveniente dal Buddhismo e quindi dalla cultura orientale. Ne risulta che la coscienza considerata come conoscenza dell'inconscio, e il processo di trasformazione inteso come svelamento di tutto ciò che di noi stessi non conosciamo, propri della psicoanalisi, si ampliano nel Buddhismo con il concetto di "presenza totale", così immersa nell'esperienza da mettere l'essere in collegamento con lo spazio universale e non più solo soggettivo.

**Questo ponte con l'oriente ci permette di entrare nel concetto di coscienza come viene considerato nella danzaterapia secondo la metodologia Trasmuda.**

**La coscienza è un modo di sperimentare la realtà.** Più sappiamo immergerci nelle esperienze della vita mettendo in gioco totalmente ciò che siamo, e più la coscienza evolve, permettendoci una comprensione ampia e dinamica di noi stessi e di tutto ciò con cui entriamo in relazione, anche attinente al non visibile e non tangibile.

**Una coscienza evoluta non può soffermarsi soltanto sulla dimensione materiale dell'esistenza perché percepisce il senso "oltre" il valore trascendente di ogni cosa e sente l'anelito verso il divino. In questa dimensione l'io comprende il tutto, non in senso psicanalitico, perché avremo sempre le nostre "zone d'ombra", ma in senso spirituale. L'io non si perde, ma si ridisegna e il Sé si fa coscienza divina.**

Per arrivare a questo occorre rinunciare alla sicurezza che era rappresentata per noi dagli schemi, dalle convenzioni e convinzioni e dall'approccio razionale/materialistico alla vita, dove coltiviamo l'illusione di poter conoscere e guidare le esperienze con la logica e l'intelletto.

Nel suo processo di evoluzione la coscienza spontaneamente districa e trasforma le dinamiche psichiche e illumina l'inconscio attraverso momenti di consapevolezza profonda che emergono spontaneamente dagli stati di espansione grazie al collegamento con il proprio Sé spirituale. Quindi la guarigione psichica e la crescita spirituale collaborano fra loro. La prima però senza l'aiuto della seconda ci può portare solo a un "funzionamento" un po' più "adeguato".

Nel linguaggio del chakra, che è il fondamento metodologico della danzaterapia Trasmuda, possiamo dire che il processo terapeutico che esclude la crescita spirituale può sanare solo i primi cinque chakra e in genere si ferma comunque al terzo: la prima strutturazione dell'identità, la possibilità di affermare "io esisto", ho dei bisogni, dei diritti e dei doveri.

Ben presto nascono le domande più profonde: perché esisto? .. qual è il senso?..qual è lo scopo? che ci collegano al 6°-7° e 9° chakra, consapevolezza, amore e "compiti" di questa vita.

Una buona parte della medicina si muove oggi, per fortuna, verso l'integrazione della spiritualità nella visione della malattia e della terapia, e riconosce lo sviluppo spirituale del malato come fattore di prevenzione e di cura.

Nel campo della nuova medicina integrata si afferma che il sistema immunitario viene stimolato e rinforzato non più solo dal piacere (questo era già stato accettato da qualche decennio dalla medicina psicosomatica), ma anche dagli stati di espansione della coscienza! Credo che non ci vorrà molto per accorgersi che alcuni stati legati alle pratiche spirituali rivoluzionano l'intero organismo! Ciò che differenzia principalmente Trasmuda dalla attuale danzaterapia e da altre pratiche corporee è proprio questa ampiezza. Contemporaneamente agli stati psicoemotivi Trasmuda stimola la coscienza a entrare in dimensioni nuove che si collegano all'inconscio personale e spirituale. Questo avviene però nella piena consapevolezza dei processi energetici e bio-psico-organici che ne vengono coinvolti. Trasmuda è una metodologia che, fino dai primissimi passi con l'allievo, opera mantenendo la visione d'insieme corpo-emozioni-psiche-spirito e la connessione con l'universo.

In Trasmuda l'evoluzione spirituale dell'allievo procede contemporaneamente al riequilibrio degli aspetti organici (sistema nervoso autonomo e sistema endocrino) e emozionali, come la capacità di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni e la propria creatività.

Spesso nelle conferenze mi hanno chiesto se Trasmuda è una religione! Naturalmente NO! E non me lo chiederebbe mai una persona che ha partecipato a qualche lezione. Trasmuda "accende" l'esperienza spirituale nell'allievo e coltiva con amore quella fiamma che ben presto l'allievo nutrirà da sé. **Trasmuda abbraccia il movimento corporeo dinamico che sviluppa forza e vitalità e permette di scaricare le tensioni e contemporaneamente coltiva il movimento lento, interiore, fino al gesto sacro e alla meditazione. L'integrazione della danza, dei Mudra, del disegno e del colore, rappresentano il "coro" dei "linguaggi dell'anima" che vibrano nel nostro essere.**

Fino a qualche anno fa' proporre l'esperienza di Trasmuda era ancora abbastanza difficile, oggi il livello evolutivo di coscienza in molte persone è invece in piena sintonia con questo metodo e , anzi, quello che leggo e ascolto dai medici più all'avanguardia mi comunica che **Trasmuda rappresenta proprio il braccio operativo della nuova medicina.**

Dott. Renata Righetti