

SPAZIO ASSOCIAZIONE

“Trasmuda®”



In primavera l'Associazione proporrà un interessante corso, chi fosse interessato è pregato di rivolgersi al punto d'incontro dell'Associazione in Oncologia.

TRASMUDA
Trasformazione
Arti
Spiritualità
Mudra
Danza

Si prevede per il 2012 l'attivazione gratuita per GLI AMICI DI GABRI nell'Ospedale di Treviglio di esperienze di gruppo di Danzaterapia TRASMUDA®, una nuova metodologia che opera per il benessere psicofisico, per l'evoluzione esistenziale e spirituale e per la riabilitazione.

La danzaterapia, la musica, l'arte, il momento in cui ognuno condivide con l'altro le proprie esperienze e le proprie emozioni sono il cuore di quello che avviene durante un incontro TRASMUDA® che aggiunge al piacere di stare insieme, alla danza e alla musica l'attenzione per la propria anima attraverso la meditazione.

Corpo, psiche, anima, movimento, sensazioni, emozioni, tutto vibra nel suono e offre nella pratica quiete, armonia e benessere psico-fisico, che aiutano a prevenire, curare e affrontare disagi esistenziali e malattie. E' bello parlare di una metodologia come TRASMUDA®, che opera per il benessere e per la salute del corpo, della mente e dello spirito. E' bello avvicinarsi ad una esperienza che ci fa ascoltare il corpo e le emozioni, ma anche qualcosa di più profondo e importante, cioè le vibrazioni della nostra energia vitale e, soprattutto, l'unione alla nostra comune sorgente universale.

E' ancora più bello, però, sperimentare dal vivo questa nuova proposta di approccio alla danzaterapia, all'artetera-

pia e alla meditazione; essa si apre a tutti, ai bambini, agli adulti, agli anziani, ai singoli individui come ai gruppi.

Ogni incontro inizia con una condivisione delle esperienze vissute insieme; poi con la musica e la guida dell'insegnante, lasciamo che il movimento dia voce al sentire attraverso il corpo: gesti lenti – veloci – espressivi o carichi di significato interiore, come i Mudra (gesti simbolici sacri). Ognuno potrà avvertire dei cambiamenti durante la seduta di Trasmuda® che riverberano anche nei giorni seguenti e a volte abitano i nostri sogni.

TRASMUDA® non solo aiuta a prevenire i disagi esistenziali, ma cura, riabilita e favorisce la crescita spirituale. La danza vissuta così' come movimento che nasce dal sentire interiore a cui l'essere partecipa a tutti i livelli, porta alla conoscenza di sé, dei propri bisogni, dei propri desideri ed a una migliore comprensione e condivisione con gli altri.

E' una medicina complementare e può essere un valido supporto alla persona nel suo percorso di guarigione fisica. Può essere di grande aiuto anche per gli operatori e i parenti, in quanto permette a chi sta accanto agli ammalati di aprire la propria sensibilità e trovare in sé strumenti nuovi per offrire un valido supporto a chi soffre e crescere nel profondo del proprio essere.

La dottoressa Renata Righetti, creatrice del metodo TRASMUDA®, cita nel suo testo di Meditazione queste parole del gesuita Padre Mariano Ballester: *“scoprire la luce dentro di te ti porta a vederla anche negli altri e allora amerai con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente, con tutta la tua forza, cioè sprigionerai ciò che sei”*.

Renata Righetti
Danzaterapeuta



Amici di Gabry
PROGETTO DI VITA