

TRASMUDA sulla via dell'inconscio

Trasformazione, spiritualità, arti, mudra e danza: dalla fusione tra questi cinque elementi (che sono allo stesso tempo strumenti e obiettivi della disciplina), nasce Trasmuda: l'evoluzione della bio-danza verso l'integrazione di tutti i piani della coscienza umana. «Si tratta di una metodologia che coinvolge tutti i chakra», racconta Renata Righetti, «cioè quei centri d'energia (situati in diverse e specifiche zone del corpo) che sono vere e proprie "porte" d'accesso ai diversi piani della nostra realtà: quello fisico, quello sensoriale, quello comunicazionale e quello della pura coscienza. In questo modo il corpo ritrova qualità e capacità che solitamente non gli riconosciamo (non solo vigore e vitalità, ma anche sensibilità, capacità comunicati-

ve, spiritualità e senso del bello) e ci consente di recuperare facoltà espressive sepolte nell'inconscio». Ogni lezione inizia con un'attività altamente dinamica, per risvegliare le energie assopite, muoverle e riportarle in circolo. Successivamente si entra nel vivo lavoro utilizzando diversi linguaggi: il movimento (la danza) combinato con la voce (canto o suoni) e le arti (uso dei colori e della creta...).

I vantaggi

Il risultato è una trasformazione globale (corpo, mente, spirito) con cui non solo di contrastare lo stress e ritrovare il benessere, ma anche di eliminare insoddisfazioni profonde e migliorare la qualità del vivere.