

**TRAS** MUDA

# L'illusione della paura



Soffrite la tensione della gara?

**Impossibile.** L'ansia non esiste e le notti con gli occhi sbarrati sono una vostra invenzione. Lo dice **Renata Righetti** una specialista che tre anni fa ha ideato la metodologia **Trasmuda**. Ecco di cosa si tratta...



TRA S MUDA

«A

di **JULIA CORTEZ**  
illustrazioni di **SERENA MAREGA**

*cinque anni osservavo i grandi e cercavo di capire ciò che stavano pensando e come lo facessero...*

*La mia vita con le teste delle persone è cominciata così». Adesso Renata Righetti, 39 anni, milanese, due figli, ha trasformato quella curiosità in una scienza. Guardandola è difficile immaginare che la sua passione sia un lavoro di scavo «dentro» la gente, però è così. Donna affascinante, occhi e sorriso dolcissimi, alta, senza neanche un'ombra di tacchi, ha alle spalle un passato da ginnasta. Ma la sua vocazione era un'altra. Anno dopo anno ha modellato i suoi studi verso la possibilità di entrare nella testa delle persone allo scopo di aiutarle. Era inevitabile che finisse per circondarsi di bambini, ragazzi o adulti che pur non avendo visibili o gravi malattie, si trovavano in momenti esistenziali difficili. «Oggi - dice Renata Righetti - la molteplicità di linguaggi che utilizzo nella relazione terapeutica mi consente di scoprire nel profondo persone molto diverse fra loro. Io mi calo proprio in quel loro "profondo" e cerco di restituirle alla vita che gli appartiene». Per questo, come vedremo, è nato Trasmuda. Lo sport non è un terreno privilegiato per Renata Righetti, è un dettaglio nel quale emergono, come in altre situazioni, la forza o la debolezza del carattere. Il nostro incontro si svolge nel suo coloratissimo studio di Milano, vicino a viale Zara. Parleremo soprattutto di sci e, come si usa fare in Norvegia, le scarpe sono rimaste vicino alla porta.*

**- C'è una medicina per guarire dalla paura della gara?**

*«Sì, non è una pillola ma c'è. La paura, l'ansia e il panico sono stati d'animo che esistono veramente. Solo in uno stato alterato della coscienza, durante il quale la mente ha meno potere, ti rendi conto che quegli stessi stati d'animo che in quel momento ti stanno mettendo in difficoltà, forse non ci sono. Così la paura del ridicolo, dell'umiliazione, del fallimento, della critica dell'allenatore, crollano nel momento in cui acquisisci sicurezza interiore e ti convinchi che ce la fa-*



TR	Trasformazione
A	Arti
S	Spiritualità
MU	Mudra*
DA	Danza

\* Vocabolo dell'indiano antico.  
Significa posizioni rituali delle mani utilizzate per meditare.

# Renata Righetti

**Terapista** della Riabilitazione psichiatrica e psicosociale (Università Statale di Milano)

**Consulente** esistenziale e Logoanalista (S.I.L.A.E. Società Italiana di Logoterapia e Analisi Esistenziale)

**Danza Movimento Terapeuta** (APID-Associazione Professionisti Danza Movimento Terapia)

**Insegnante e didatta** di Biodanza (A.E.I.B. Associazione Europea Insegnanti di Biodanza)

**Formata in arte** terapia e attività espressive  
Esperta in Floriterapia

Oggi svolge la sua professione autonomamente e presso Università e Istituti sanitari.  
[www.renatarighetti.com](http://www.renatarighetti.com)

Movica  
Folse  
08931  
932  
320



**Info sul corso e sugli stages. Renata Righetti - via Fiuggi, 12/1 - Milano - Tel. e Fax 02 68.87.261**

rai. La paura è dietro l'angolo, ti aspetta, cerca di farti inciampare. Tu non glielo devi permettere. E allora la paura va presa per mano e sentita come energia primordiale, farsela amica e trasformarla in creatività. Il potere che permette agli atleti di affrontare le gare con tranquillità è qualcosa di selvaggio. Trasmuda lavora per far prendere coscienza di questi aspetti e per riportarli al miglior equilibrio».

**- Trasmuda è una specie di amico nascosto? È un angelo custode che risveglia la coscienza?**

«Si può chiamare anche così. Trasmuda racchiude in sé sia il richiamo alla trasformazione, la "trasmutazione", sia i cinque elementi principali della metodologia, che sono insieme strumenti e obiettivi come trasformazione, arti, spiritualità, mudra, danza [vedi tabella pag. precedente]. È una metodologia che coinvolge tutti quei centri di energia situati in diverse e specifiche zone del corpo e che sono vere e proprie porte d'accesso ai piani della nostra realtà: quello fisico, quello sensoriale, quello comunicazionale e quello della pura coscienza. L'obiettivo è la trasformazione globale di corpo, mente e spirito con la quale contrastare lo stress e ritrovare il benessere».

**- È difficile mettere in relazione il corpo dell'atleta, grande dispensatore di emozioni e Trasmuda. Come è attuabile un cura del genere?**

«Trasmuda coinvolge in maniera profonda e totale. Paradossalmente sono proprio gli sportivi a non avere un buon rapporto con il proprio corpo perché abituati ad utilizzarlo in modo consumistico, puntando cioè alla prestazione. Invece non va utilizzato come una macchina ma va mantenuto in contatto costante con noi. Per contatto si intende consapevolezza di tutti i livelli corporei. Quello fisico-materiale che dà l'energia muscolare e quello emozionale-interiore che a sua vol-

Paradossalmente sono gli **sportivi** a non avere un buon rapporto con il proprio corpo

ta regala quella carica speciale che permette all'atleta di esprimere quel "di più" nella sua performance».

**- Insomma l'ansia da gara si supera attraverso una metodologia, è così?**

«Tengo a precisare che fino a quando non c'è una reale trasformazione, che io chiamo passaggio evolutivo o cambiamento di stato di coscienza, in realtà problemi come ansia, stress da gara, paura da prestazione, sentimenti come rabbia e gelosia che in qualche modo deformano l'esistenza, non si superano. La mente ci condiziona costantemente, purtroppo».

**- L'aggressività influisce negativamente o positivamente sulla prestazione di un atleta?**

«Il cosiddetto temperamento garista è collegato all'aggressività che è un istinto primario. Nella nostra cultura gli istinti, e in

particolare l'aggressività e la sessualità, sono molto repressi e il loro significato nella mentalità comune è deformato. L'aggressività è pensata come necessariamente distruttiva: una forza che non costruisce ma distrugge, calpesta, prevarica e quindi non va espressa ma imprigionata dentro. La sua grande energia così intrappolata provoca ansia, depressione e ci lascia fragili e instabili di fronte agli ostacoli».

**- Ma nello sci non c'è un corpo a corpo come in altri sport, lo sciatore è solo contro il cronometro, non cambiano le cose sulla neve?**

«La sostanza non cambia. Così infatti è anche per quell'atleta che si trova a dover tagliare un traguardo, a rialzarsi da una caduta, quando sente che la gara è perduta. È quello il momento di trova-



re la forza interiore che si collega al naturale impulso dell'aggressività, senza alcun dispendio di energie e senza relativi stati di stress».

#### **- Trasmuda è una specie di psicanalisi?**

«Assolutamente no. Il paziente psicanalizzato, dopo un tot di anni di analisi, sarebbe in grado di tenere una lezione spiegando le proprie difficoltà ma rimanendo al punto di partenza. Trasmuda è il movimento del corpo, comprensione che diventa esperienza viva. Nel caso dello sciatore ad esempio, sono quei sentimenti che prova durante una discesa, quando vince o quando perde, se ne fa un'esperienza interiore e non uno studio intellettuale».

#### **- Esiste l'equilibrio perfetto?**

«Non esiste una persona che sia così equilibrata, serena, coraggiosa e che non sia fortemente consapevole di tutte le sue parti più fragili».



#### **Linguaggio mudra**

Renata Righetti

disegna una figura che simboleggia una situazione mudra inserita nel suo programma Trasmuda

#### **- E quando le sconfitte degli atleti vengono attribuite ai cosiddetti «blocchi mentali»? Come si può reagire?**

«Nello sport il corpo viene allenato a migliorare la sua capacità di resa. D'altro canto però, non c'è nessuna consapevolezza di dove l'energia, che ha determinato quello stato d'animo negativo, si sia bloccata. Un esempio pratico è quello dell'atleta debole di addominali. È inutile lavorare sul potenziamento dei muscoli. L'energia si sblocca senza bisogno di agire sull'elasticità del muscolo tramite movimenti di contrazione e di rilascio ma con un altro segreto del Trasmuda, la musica».

#### **- Trasmuda è meditazione?**

«Con Trasmuda si impara a meditare. L'atleta, prima di una gara, si potrebbe raccogliere e fare dieci minuti di meditazione con due mudra. Il risultato è la perfetta centratura del corpo e della mente». ■

## La voce dentro

**Q**uando danzando il movimento si rallenta per permetterci di approfondire l'ascolto interiore, ci si avvicina progressivamente alla possibilità di cogliere l'essenza del gesto. Ogni passaggio è un fotogramma definito in cui si manifesta una immensa potenza energetica se realizzato con consapevolezza e intento precisi. Così accompagno le persone a riconoscere il potere spirituale energetico ed evocativo dei MUDRA GESTI spirituali di preghiera e meditazione, nati nell'antica India da grandi maestri spirituali fra i quali anche Budda e sviluppatosi poi anche in Giappone. Le nostre mani sono antenne energetiche in grado di captare energie sottili che appartengono ad altre dimensioni della realtà e di sintonizzarsi con esse aprendoci in questo modo dei veri e propri «portali» che ci permettono di espandere la nostra coscienza.

In sanscrito (la lingua indiana antica) mudra significa «sigillo» e il cammino verso la consapevolezza è un po' come il viaggio di Alice nel paese delle meraviglie: ad ogni passaggio importante c'è una porta da aprire con un atto magico. Esistono testi che riportano mudra variamente elaborati e spiegati, ma quelli che io utilizzo nei miei gruppi sono «nati» durante le mie meditazioni: nello schermo dei miei occhi chiusi fluiscono immagini di mani disegnate con luce dorata che mostrano varie posizioni e parole precise che ne spiegano l'uso.

Ad ogni mudra ho associato una musica o suono che ne veicola perfettamente la vibrazione e facilita nel meditante l'ingresso dentro di sé. Ho creato mudra per l'apertura dei «portali» in meditazione, mudra per l'autoguarigione e mudra per curare un'altra persona. Questi ultimi due spesso sono dinamici, hanno cioè un movimento pulsante e ripetitivo che lavora sull'aura (il campo energetico spirituale che circonda il corpo fisico). Quando avvicino le mie mani a una persona che necessita di cure e chiudo gli occhi, l'immagine delle mani di luce che si pongono in varie forme mi guida.

Io credo che tutti i mudra che possiamo trovare sui libri siano validi, ma credo anche che ciascuno, debba imparare nella vita a dare forma al suo sentire per esprimere e utilizzare strumenti vivi.

I miei allievi utilizzano quindi i miei mudra per incominciare a vivere e riconoscere quel linguaggio, ma nel tempo sperimentano le proprie creazioni.

Ogni mudra ha una sua precisa indicazione e, una breve meditazione con quelli che la persona sente di più e sa che lavorano sui propri punti deboli, può preparare lo stato di perfetto equilibrio per esempio per una prestazione.

Renata Righetti