

# ONA NOVE

su

Fla

Ce

GIORNALE DI NIGUARDA - CA' GRANDA - BICOCCA - ISOLA

Redazione: via Val Maira 4 (Mi), tel./fax 02.39820110 - e-mail: [znisola@libero.it](mailto:znisola@libero.it) - Supplemento di "Zona Nove"  
Autorizzazione del Tribunale di Milano N. 648 del febbraio 1997 - Editore: Associazione Amici di "Zona Nove",  
via Val Maira 4, Milano - Stampa: Centro Stampa Editoriale Libertà SpA, località Dossarelli, Piacenza.

## Essere Anziani con il Cielo nel Cuore... Alla scoperta di Trasmuda®

Si discute molto in ambito clinico su come prevenire la "fragilità" dell'anziano e la si definisce secondo parametri di tipo bio-fisiologico: la pressione sanguigna, i valori ematici a rischio come il colesterolo, il sovrappeso, la mancanza di attività fisica, l'astenia e la diminuzione della forza muscolare.

L'anziano visitato dal medico con questo tipo di sguardo, quantitativo e meccanico funzionale, vivrà sempre la sua età come una privazione di qualche cosa di vitale, si sentirà condannato inesorabilmente dal tempo che passa, a "perdere" la salute, le forze, l'efficienza... e da lì si scivola presto verso la perdita della sensazione di utilità personale. Gli strumenti che gli vengono offerti per contrastare questo declino, sono poveri perché non dialogano col "senso" di quella fase della vita...

Con questo approccio la medicina ha creato nella mente delle persone il terrore della vecchiaia. Il senso di inutilità e inadeguatezza dell'anziano è il motivo principale della depressione di cui molti soffrono, che a torto è considerato un aspetto fisiologico dell'età.

La medicina è abituata in ogni ambito a sottolineare le carenze, ma l'età non è una malattia e non attiene solo al piano fisico dell'esistenza!

L'età è il segno di un'evoluzione spirituale grazie alla quale i bisogni cambiano insieme alle capacità. L'energia vitale che viene riversata nella prima fase della vita maggiormente sul piano fisico per realizzare obiettivi come la procreazione o un intenso lavoro, viene investita in età matura nella dimensione spirituale.

Il corpo è meno agile e più lento ma comincia ad accogliere l'energia spirituale che riarmonizza le emozioni e i pensieri e amplia lo sguardo sull'esistenza.

Per questo curare dovrebbe significare a tutte le età, ma ancora di più nella vecchiaia, offrire medicinali oltre che in



pillola, in forma di esperienze che abbraccino tutta la persona e si rivolgano anche alla sua dimensione spirituale.

Fra le tante metodologie di cura e prevenzione della salute basate sul movimento fisico e caratterizzato da questa ampiezza, nasce nel 2000 - grazie all'esperienza e alla ricerca della Dottoressa Renata Righetti - Trasmuda®, acronimo di Trasformazione-Arti-Spiritualità-Mudra e Danza.

Trasmuda® è una metodologia per il benessere psicofisico, l'evoluzione

esistenziale e spirituale e la riabilitazione. Essa si basa sulle premesse teoriche della medicina olistica, della Pnei (psiconeuroendocrinoimmunologia) e della psicologia psicodinamica e transpersonale, sul sistema di lettura dei chakra e sulla consapevolezza dei processi energetici che si sviluppano con la Danza (Danzaterapia), la musica e le arti a livello organico, emotivo psichico, energetico e spirituale.

Trasmuda® costituisce quindi un nuovo approccio alla riabilitazione, alla cura e alla prevenzione della salute in vari ambiti. Con Trasmuda® il corpo e l'anima dell'anziano riprendono vigore insieme. La sicurezza dei movimenti si unisce alla gioia di scoprire o riscoprire il proprio mondo interiore e spirituale e nutrirlo. Il movimento corporeo in quest'ottica si amplia grazie a forze interiori, potremmo dire dell'anima e non fisiche, che sono più libere nell'anziano.

Dal 2006 l'Associazione Trasmuda® e Dintorni, forma nella sua scuola triennale Operatori bio-psico-spirituali-metodo Trasmuda®.

Per informazioni potete visitare il sito [www.renatarighetti.com](http://www.renatarighetti.com) o approfondire con la lettura del libro "Trasmuda-Danza, Mudra e Benessere", ediz. Xenia, o contattare direttamente la Dottoressa Renata Righetti ai numeri 338/2195036 - 329/6457358.