

□



Il nostro spazio vitale spesso è una gabbia di vetro, una limitazione che non ci permette di trovare l'espressione. Muoversi, invece, è sperimentare il legame con il pulsare della vita. Si formano equilibri diversi, si sciolgono nodi e blocchi, si attivano le ricchezze del profondo. Le energie psichiche stagnanti ricominciano a fluire e ad avviare nuovi percorsi.

Il desiderio originario, profondo e spesso inesaudito del nostro corpo è quello di aprirsi, spiegarsi come un ventaglio, fluire come l'acqua, sprizzare la vita come il fuoco, in sostanza muoversi per esprimere la propria dimensione di libertà.

Attraverso il movimento riapprendiamo il nostro singolare ritmo vitale, e ci poniamo in ascolto amoroso della scintilla di esistenza che ci anima, che ci sospinge, a falcate o con tremuli passi, ma sempre nell'autenticità, nel cammino dell'universo.

Il movimento può ricongiungerci ad orizzonti più ampi e luminosi, a dimensioni più interiori, a emozioni rimosse e imprigionate; ha il potere magico di far sorgere nuova vitalità, di farci sprigionare potenza, fiducia, euforia, slancio verso la vita; e di portarci dalla depressione e dalla sofferenza alla gioia e all'estasi del vivere.

Il movimento può affascinare, incantare, guarire, armonizzare, vivificare. È l'elemento unificatore delle manifestazioni dell'essere umano: è un modo di conoscere, di esprimersi, di entrare in relazione con gli altri e con le cose, di adeguarsi e di agire sul mondo circostante. In ogni nostro gesto passano, si riflettono e si collegano tutto il palpito del mondo e tutte le sue interazioni. In questo dialogo c'è l'invisibile e incessante vita del tutto che respira col nostro fiato e pulsa col nostro sangue.

Il movimento è la nostra lingua madre, con la quale il corpo può abbandonarsi, può darsi il permesso, può fluire, volare, entrare nella terra, espandersi, ritirarsi, cercare i suoi confini, perdersi, comunicare la passione, la potenza, il miracolo della vita. Può correre, esplorare, avvicinarsi, allontanarsi, tuffarsi; camminare, pulsare, sorridere, piangere, scoprirsi, offrirsi, cantare, fremere, vibrare. Bruciare come un fuoco ed esplodere in mille scintille, e passare dal ghetto dell'ego a un livello di consapevolezza che riempie la vita quotidiana di energia vitale, di bellezza, di verità e di amore.

Movimento... palpito... sussulto ...tremito.  
Sento di espandermi, l'universo mi accoglie;  
poi mi ritiro, cerco il silenzio,  
i miei confini.



E pulso, e fluisco, e scivolo, e respiro.  
Cammino, corro, esploro, mi avvicino,  
mi allontano, mi tuffo,  
mi scopro, mi offro.  
Un mormorio, una vibrazione, un respiro,  
un pulsare dolce ...regolare ...incantato  
...stupito.  
Un brulichio lento, possente,  
e brucio come un fuoco,  
ed esplodo in mille scintille!

Comunico la mia passione,  
la mia potenza,  
il miracolo della vita.

Un grido, un canto di vittoria,  
una danza di gioia, infinita.

È movimento, è danza,  
è amore, è vita;  
è vita, è amore, è muoversi,  
è espandersi, è contrarsi,  
è chiudersi, è aprirsi, è volare, è amare.  
È amare, è amore!  
È vita ...è vita ...è vita .....vitaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ *Anna*