

**PROGETTO: La Danza del Diamante come esplorazione del Sé per il raggiungimento dell'armonia e della Pace interiore.**

## **INTRODUZIONE**

La Danza del Diamante è un percorso guidato di danza meditativa, strutturato in seguito allo studio di molte discipline in cui il corpo ed il movimento sono considerati una porta di accesso alla propria interiorità. Molte persone ne hanno tratto benefici sia a livello personale, che professionale e sociale: dipendenti comunali, educatrici ed insegnanti scolastici, stranieri residenti a Palermo (Tamil e africani), soggetti non vedenti, coppie genitori-figli.

## **CENNI STORICI**

La danza meditativa nacque in Europa nel 1976. Il suo ispiratore fu il danzatore e coreografo tedesco Bernard Wosien, che, dopo aver visitato molti paesi in cui musica e danza erano parte integrante della loro cultura, in Grecia riuscì a sperimentare la danza tradizionale in cerchio e ne percepì il potere: creò così la "*Meditazione della danza*" da cui si sviluppò il filone della danza meditativa del Nord-Europa, Germania e Olanda le cui esponenti più note sono la figlia Maria Gabriele Wosien e Friedel Kloke. In Italia la danza di Wosien fu portata grazie all'insegnante naturopata olandese Joyce Dijkstra.

Contemporaneamente in Scozia si stava sviluppando un altro filone di Sacred Dance per opera di Peter Caddy della comunità di Findhorn, il cui intento era di recuperare il valore profondo insito nella danza, portando gioia, guarigione, unità e armonia. L'incontro di Wosien con le danze di Findhorn favorì un arricchimento per entrambi i filoni, da cui nacque uno stile oggi diffuso in tutto il mondo.

## **Simboli delle Danze Meditative**

Negli incontri di danza meditativa spesso ci si prende per mano in cerchio e si procede con delle sequenze di danza ripetute andando verso il centro e verso fuori, verso destra e verso sinistra, verso il basso e verso l'alto, nella spirale, nella croce, nel quadrato, nella stella, nel simbolo dell'infinito.

Ogni danza ha una sua caratteristica e un suo significato; spesso è intrisa di questi antichi simboli, che quando vengono danzati sprigionano il loro potenziale spirituale, la loro energia. Le forme simboliche che si creano hanno, infatti, un senso che impatta in maniera più o meno conscia nei danzatori, che dialoga con la loro parte più intuitiva in maniera diretta, senza eccessiva interferenza della mente, lasciando un'impronta forte.

I principali simboli utilizzati sono:

### **- Cerchio**

Il cerchio è una figura che ha una simbologia sacra; rappresenta la perfezione, la compiutezza, l'unione, ciò che non ha rottura e cesura.

### - Quadrato

Se il cerchio rappresenta il cielo, il Creativo, il quadrato è il Ricettivo, è la Terra. Il cerchio sta per l'infinito, il quadrato per il finito. Ma solo colui che vede l'infinito nel finito può percepire la spiritualità insita nel mondo.

### - Croce

È il terzo dei quattro simboli fondamentali insieme al cerchio, al quadrato e al centro. L'intersezione delle sue rette coincide con il centro, che essa apre sull'esterno, iscrivendosi inoltre nel cerchio che, a sua volta, divide in quattro segmenti. È il simbolo della religione cristiana. Nella croce rivive il valore della redenzione del sangue di Cristo. La croce è il simbolo quindi della misericordia di Dio, della vittoria del bene sul male, della vittoria di Cristo che con la risurrezione supera i limiti della vita terrena e fa risplendere la sua Gloria illuminando le nostre strade.

### - Il centro

Il centro che è anche punto centrale della croce, è il punto dal quale i raggi si dipartono ma al qual peraltro convergono, simbolo quindi del Principio da cui tutto trae origine e cui tutto ritorna. Il centro del cerchio può essere percepito come il centro dell'universo o come il centro interno del nostro essere.

### - Labirinto/spirale

Il labirinto contiene spirali, forme intricate e le forme del semicerchio.

Il labirinto governa, e costituisce anche, il percorso dell'uomo nello spazio e nel tempo, guidandolo, controllandolo e conducendolo da/alla sua sorgente. Nel Cristianesimo l'antico disegno del labirinto rappresenta il superamento della morte attraverso la rinascita, la vita umana con le sue prove e i suoi mutamenti.

### - Infinito

"L'infinito in filosofia è la qualità di ciò che non ha limiti o che non può avere una conclusione perché appunto infinito, senza-fine". Nella concezione cristiana il concetto coniato nell'ambito del pensiero greco trova la sua coincidenza con Dio stesso quale essere infinito.

Nelle danze meditative, quindi, questi simboli vengono vissuti e assorbiti. In alcuni casi sono formati in maniera macroscopica dal gruppo, in altri dal singolo movimento dell'individuo.

## LA DANZA DEL DIAMANTE

La Danza del Diamante è un percorso di danza meditativa. Il nome deriva dalla similitudine con le caratteristiche della pietra. Un diamante grezzo assomiglia a un ciottolo qualsiasi, e nessuno lo degnerebbe di uno sguardo. È l'abilità del tagliatore di diamanti che svela la bellezza che giace nascosta nelle pietre. La bellezza di un diamante dipende dal modo in cui esso riflette la luce, e il tagliatore deve sagomare la pietra in maniera tale che la luce penetri dalla parte superiore, venga riflessa all'interno, ed esca di nuovo dall'alto. In questo modo viene riflessa la maggior quantità di luce e il diamante risplende con il suo fuoco, la sua brillantezza e il suo scintillio. Il percorso danzato quindi aiuta ad agire come i tagliatori dell'Ego; eliminando a poco a poco tutto il superfluo, instaurando un contatto con la nostra parte più profonda, riscopriamo la bellezza insita in noi e lasciamo che essa

risplenda della luce che le appartiene, connessa con la luce che viene dall'alto in un tutt'Uno, in modo che illumini e si rifletta intensamente all'esterno; in questo senso la nostra persona, la forma che assume, è solo una manifestazione dell'unica luce divina, come le diverse facce dello stesso Diamante manifestano in maniera diversa all'esterno quell'unica luce del diamante. Solo nell'Uno crolla ogni separazione e quindi ogni sofferenza; solo nella consapevolezza che siamo Uno intuiamo il vero Amore incondizionato.

## **PROGRAMMA**

Il percorso della Danza del Diamante utilizza il richiamo costante alla percezione del corpo, all'attenzione, all'osservazione di sé e prevede lo sviluppo di sette temi che sono legati anche ai quattro elementi naturali:

Presenza,

Fuoco,

Aria,

Acqua,

Terra,

Kundalini come energia creativa che trasforma,

Unità: quel Quid che sta immobile dietro il loro continuo mutamento.

I quattro elementi che costituiscono la Vita e che ci costituiscono, hanno una grande influenza su di noi nei tre aspetti che ci compongono: fisico, mentale ed emotivo.

Danzando celebriamo la Vita e la Natura con i suoi elementi, come espressione di quell'unica Luce che crea e si manifesta nel mondo.

### **Gli incontri sono strutturati in quattro fasi:**

1) esercizi di percezione e riscaldamento del corpo; i cinque tibetani cioè movimenti ginnici che, coordinati con la respirazione profonda, stimolano il fluire dell'energia anche grazie alla loro azione sui chakra.

2) danza libera creativa; consiste nel danzare liberamente a ritmo di musica ispirandosi al tema dell'incontro, osservando ciò che accade, i movimenti e le reazioni mentali ed emozionali che ne scaturiscono.

3) danze in cerchio, che traggono spunto dalle danze meditative e che sono composte da sequenze molto semplici che si ripetono sempre come un mantra, con un simbolismo che penetra all'interno e aiuta a percepire l'armonia e la perfezione della creazione.

4) Movimenti intorno alla candela, apice dell'apertura, della Presenza e della sacralità di tutto l'incontro.

## **BENEFICI DELLA DANZA DEL DIAMANTE**

La danza del diamante agisce su corpo, mente, emozioni e spirito.

**-Tonifica il corpo** stimolando i muscoli, le articolazioni e la circolazione sanguigna;

**-calma l'agitazione mentale** attraverso l'attenzione richiesta dalla percezione del corpo, l'Osservazione di Se e la coordinazione dei movimenti;

**-agisce nella sfera emotiva** grazie all'acquisizione di consapevolezza delle emozioni che affiorano durante la danza e dall'interazione con gli altri, ma soprattutto grazie alla gioia che nel silenzio emerge, che scaturisce dall'intuire la propria bellezza e luce interiore.

Quando i tre centri, fisico, mentale ed emozionale sono allineati, lavorano tutti per l'unico obiettivo di danzare, si sviluppa la Presenza; la Danza del Diamante allora favorisce il riequilibrio psico-fisico. Alimentando il silenzio e la pace interiore, infatti, permette di intuire il proprio Sé più profondo e sacro, quell'unico Diamante divino che siamo.

Maggiori dettagli nel libro "La Danza del Diamante, Meditazione corporea e crescita spirituale", ed. Tipheret.

Pagina Facebook: Danza del Diamante

**Destinatari:** sino a 40 persone adulte sia uomini che donne, insegnanti, genitori, ma anche studenti.

**Durata complessiva:** tutto l'anno scolastico

**Modalità di svolgimento:** un incontro settimanale di un'ora e mezza ciascuno, che possono diventare anche due successivamente. Preferibilmente dalle 16,00 alle 17,30. Esibizione finale a fine corso.

**Mezzi e strumenti:** abbigliamento sportivo, calze, tappetini da ginnastica e stereo.

**Docente: Federica Aluzzo.**

Nata a Palermo, biologa, si dedica da anni alla danza intesa sia come forma d'arte, che come mezzo di crescita interiore. Affascinata dalla danza contemporanea, ne ha approfondite le origini a New-York, venendo a contatto con importanti scuole come il Limón Institute e la Merce Cunningham Company, con cui ha collaborato organizzando diversi workshop e spettacoli in Italia. La pratica delle meditazioni di Osho e dei movimenti di Gurdjieff, del reiki, della danza indiana Bharata Natyam e delle danze dell'Anima, sperimentata a Palermo, Milano e Bologna, in sinergia con i principi del Cristianesimo, l'ha portata a creare una sua tecnica di danza meditativa: la Danza del Diamante, una sintesi tra insegnamenti orientali e occidentali. Scrive articoli e poesie di danza, benessere e cultura, in diverse riviste nazionali. Da anni organizza con successo incontri di danza del Diamante a Palermo, Milano e Bologna.