

*Dalla fusione di cinque elementi - trasformazione, spiritualità, arti, mudra e danza - è nata la scuola di Trasmuda, l'evoluzione della biodanza verso l'integrazione di tutti i piani della coscienza umana*

**di Francesco Redaelli**

La Biodanza si differenzia dai tradizionali metodi di riabilitazione motoria, e di orientamento alla realtà, per la forte motivazione affettiva che viene stimolata nel paziente. I movimenti effettuati sono ordinati dall'interno a partire da uno stimolo emozionale, attraverso cui il paziente riesce a compiere movimenti complessi, a comunicare, ad orientarsi, a riconoscersi e a riconoscere, migliorando la coscienza di sé e creando nuove vie di comunicazione neurologica.

Trasmuda rappresenta l'evoluzione della biodanza, aggiungendo a questa la dimensione spirituale che integra positivamente con la visione personale dell'esistenza, delle rispettive difficoltà, come la malattia, e con l'evoluzione naturale nell'abbandono del corpo fisico. Questa è una metodologia di lavoro principalmente corporea, in-

# TRASMUDA:

**una metodologia di lavoro corporeo che integra arte, danza e spiritualità**

tegrata alle arti, che permette a chi la pratica di affrontare problemi di carattere fisico, motorio, neuromotorio e psichico, simultaneamente ad una crescita interiore che conduce ad una visione significativa della propria vita, sia essa in una fase di piena espressione, sia orientata verso il riepilogo dell'esperienza.

Danzando, meditando, colorando e creando si entra in contatto profondo con la propria anima, e si ampliano i canali di percezione fino a riconoscere l'essenza del proprio corpo fi-

sico: il corpo spirituale nella sua manifestazione energetica e animica.

Questo permette di cogliere le infinite possibilità dell'Essere, al di là del limite fisico, e di ritrovare obiettivi esistenziali capaci di motivare alla vita, a qualsiasi età, e di accompagnare verso la morte in piena consapevolezza.

Trasmuda nasce dall'esperienza formativa e professionale di Renata Righetti, in campo terapeutico, artistico e riabilitativo, indirizzata particolarmente al linguaggio corporeo, nonché dall'esigenza

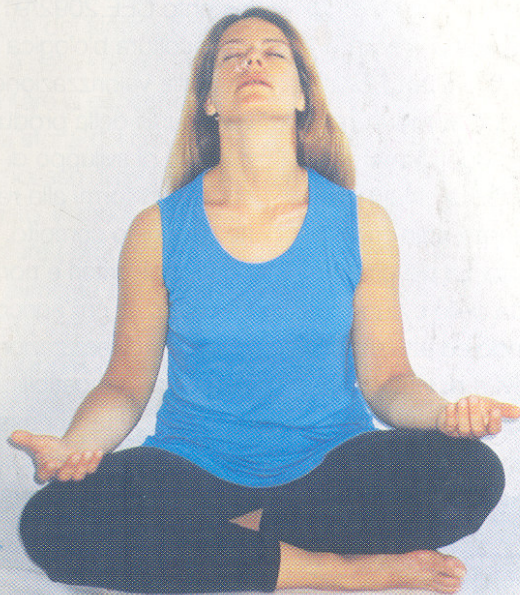
di fornire, alle persone che chiedono aiuto, svolte professionali

**Elevazione**



de in un tempo "ragionevole", che consentano di non perdere il ritmo della vita quotidiana, in direzione di un pieno risveglio della coscienza e della libertà interiori.

I riferimenti teorici ed esperienziali, sui quali si radica la nuova disciplina, spaziano dalla psichiatria alle arti, dalla psicologia del profondo all'ampio campo della ricerca spirituale, alla ricerca di risposte valide e soddisfacenti.



### **Ricevere la Grazia**

centi, fino ad un bisogno di completezza ed armonia attualmente diffuso tra numerose persone. Il termine Trasmuda coniuga, in un unico acronimo, il senso generale della trasformazione, integrando i cinque elementi - trasformazione, arti, spiritualità, mudra e danza - principi base della metodologia adottata che rappresentano insieme strumenti e obiettivi della stessa. La trasformazione è intesa come percorso evolutivo, da uno stato

di coscienza ad un altro, capace di far cogliere i nodi che ostacolano la crescita e di avviare il praticante verso una maggiore chiarezza e forza personali.

Le arti - dal colore, al disegno emozionale e simbolico, ai mandala, all'argilla - vengono utilizzate come linguaggio dell'anima, come strumenti di espressione dell'inconscio, capaci di catalizzare l'incontro profondo con dimensioni di verità e bellezza.

La ricerca spirituale opera nella direzione di un

ampliamento della coscienza, e dei

canali di percezione,

nell'esplorazione della realtà intangibile delle energie sottili verso un'apertura alla comprensione e alla visione cosmica. I mudra vengono impiegati quali strumenti sacri capaci di recuperare memorie ancestrali, nella sperimentazione, attraverso il corpo, della connessione con le energie universali, nell'apertura di nuovi portali, nel riconoscimento del divino interno a ciascun essere, e nella ricezione di saggezza e luce.

La danza viene impiegata come linguaggio interiore autentico, che dona al corpo la possibilità di attraversare e di comprendere tutti gli stati di coscienza che attraversano i chakra, dalla materia della radice fino alla sua dissoluzione nell'espansione spirituale. Il percorso psico-fisico si snoda passando attraverso la fusione, la condivisione, l'identità, l'espansione del cuore, la comunicazione creativa, l'intuizione chiaroveggente, fino alla visione cosmica, capace di cogliere l'unicità e l'integrità del Tutto.

Il corpo è protagonista di questo percorso grazie alle sue possibilità di accompagnare i praticanti, danzando e ascoltandosi, nella comprensione e trasformazione dei diversi piani di coscienza. Dal corpo emergono esperienze di amore, di consistenza, di forza e di piacere, così come di estasi, di espansione della coscienza, di ampliamento della percezione e di crescita spirituale.

#### **Per informazioni sul Corso Trasmuda e sugli stage:**

**Renata Righetti**

**Via Fiuggi 12/1**

**20159 Milano**

**Tel. e Fax 02/68.87.261**

#### **Renata Righetti**

*opera come terapeuta della riabilitazione psichiatrica e psicosociale, consulente esistenziale e logoanalista, Dmt-Danza movimento terapeuta, oltre ad insegnare in qualità di tutor biodanza; è formata in arte-terapia e attività espressive oltre ad operare con la floriterapia.*