



IL CORPO COME PORTALE DI
TRASFORMAZIONE



“se riuscissimo a riconciliarci con la Misteriosa verità che lo Spirito è la vita del corpo vista dall'interno e che il Corpo è la manifestazione esteriore della vita dello spirito, essendo i due in realtà uno, allora potremmo capire perché lo sforzo di trascendere l'attuale livello di coscienza deve dare al corpo la sua parte”

C.G. Jung 1928



Il corpo è il portale di trasformazione più potente che abbiamo a disposizione, nell'Antichità questo era risaputo e per questo la danza non aveva una funzione estetica bensì una funzione rituale di guarigione, sia individuale che collettiva, oltre ad essere la naturale espressione con cui gli esseri umani insieme alla musica comunicavano con il Divino. Nel tempo, nella civiltà occidentale, c'è stata una progressiva rimozione di questa saggezza innata, abbiamo dimenticato la sacralità del corpo e del movimento e la loro naturale funzione trascendente (funzione che permette la comunicazione tra mondo interno e mondo esterno).

Abbiamo imparato a rimanere seduti quando il corpo chiedeva di correre o saltare, a rimanere fermi quando un'emozione voleva muoverci, a finire quello che avevamo nel piatto anche se sentivamo di essere sazi; siamo stati educati a zittire il nostro istinto, la nostra preziosa saggezza primordiale, che sa regolare attraverso il corpo i processi emotivi e psichici.

Abbiamo silenziato il corpo credendolo pericoloso oppure per reazione opposta abbiamo enfatizzato il corpo soddisfacendo ogni suo impulso rendendolo un dittatore, ma è importante comprendere che il corpo e l'istinto non sono il problema, il problema è l'idea del corpo e dell'istinto separata dalle emozioni, dai sentimenti dall'anima. Non dobbiamo scegliere tra corpo e spirito, dobbiamo riconciliarci con la profonda verità che siamo fatti di entrambi, siamo di Cielo e Terra, Spirito e Materia ed è Tempo di ricordarlo.

Ritrovarci...ecco di cosa abbiamo bisogno..sentirci Interi, integri con tutte le nostre parti, e quando questo accade sempre è un momento di profonda emozione e commozione, è assistere all'incontro di due grandi amanti che, forzatamente separati, finalmente si riuniscono tornando a essere uno.

Siamo un'Opera d'Arte in costante Creazione

Il Nostro corpo è una vera e propria biblioteca dove sono registrate tutte le nostre memorie oltre a questo si trova un vero e proprio sistema di connessione con capacità psichiche straordinarie. La maggior parte delle volte non possiamo accedere a queste facoltà psicocorporee perché il corpo è “pieno” di memorie che hanno bisogno di essere integrate per poi essere rilasciate.

Il corpo non solo è influenzato dal vissuto emotivo e psichico ma a sua volta può plasmarlo. Attraverso il corpo possiamo prendere coscienza della nostra storia e la possiamo cambiare dando nuovi significati al passato, Non siamo prigionieri della nostra storia, dei nostri traumi della nostra personalità, siamo un 'opera d'arte in costante creazione e possiamo divenire gli Artisti che Creano quest'Opera, possiamo Riscrivere la Nostra Storia ogni giorno.

Risanare la connessione con il corpo non vuol dire solamente dare spazio al movimento corporeo.

Ciò che porta il cambiamento è sentire il corpo come uno strumento per ascoltare la nostra Anima, il Movimento diviene così il linguaggio poetico del corpo e proprio come quando apprendiamo una lingua straniera imparare questo linguaggio ci porta a ristabilire la connessione con il nostro profondo, dentro e fuori tornano ad essere in costante comunicazione.

Metodologia Hieros Gamos

La mia metodologia *Hieros Gamos* (*Matrimonio Sacro in greco antico*) ha come Cuore proprio questo, L' unione di Anima e Corpo, mondo interno e mondo esterno.

ho creato una sintesi dell'incontro tra oriente e occidente , antico e moderno per arrivare a una metodologia senza tempo , a un linguaggio universale che oltrepassa tempo e luoghi, a un linguaggio appartenente all'Essere Umano , fatto di Espressione Corporea, Arte, Respirazione, Energia Vitale, Sogni, Favole, Archetipi, Sessualità Sacra. Risvegliare la connessione con tutto questo è avere una bussola per viaggiare nel proprio unico e misterioso universo interiore.

Una grande storia d'amore

Inizia a Vivere questa Avventurosa Storia d'Amore con te, incuriositi di te, di quello che non capisci, non darti per scontata/o, Inizia ad ascoltarti davvero senza giudizio , annota i tuoi sogni la mattina e dai valore a tutto quello che non è immediatamente comprensibile e razionale ma che non per questo non è vero, anzi!

Porta presenza al tuo respiro, al modo in cui cammini, a come ti senti, ogni tanto durante la giornata prenditi un attimo per togliere il pilota automatico e prendi coscienza di te, di come si sente il tuo corpo, di quali emozioni stia vivendo, se ti stai permettendo di esprimerle o le stai soffocando, nascondendo il tuo vero sentire.

Aprirci a Noi stessi con Rispetto e curiosità riconoscendo il Mistero che Abita in noi è il primo passo per Instaurare una vera e profonda storia d'Amore che durerà per Sempre, per poterci Amare e Rispettare ogni giorno della nostra Vita!



VALENTINA
DE DONNO